صحت کور

لومړی کال، څلورمه گڼه، اسد ـ سنبله ۱۴۰۵ش/ اگست ـ ستمبر ۲۰۲۶م/ صفر ـ ربیع الاول ۱۴۴۸ ق

جنتي زوند

د یادونو یاد

گلخاني کـــــه ستاکالم سېنډروم؟

د واده څلوېښت اصول

د خوشالۍ هورمونونه

نرگسي رويه

بچه ازار مخلوق

د امتیاز خاوند:
صحت کور اداره

مسؤل مدیر:
ډاکټر زاهد نایل

ډیزاین چارې:
انجنیر شاهد ودير
انجنیر شریف احمد

کتنپلاوی:
عابد عظمت
ساجد عظمت
احمد هشام

انلاین ادرسونه:
سیکارام ویبسایټ
کتابتون ویبسایټ
افغان جرمن پورټال
گوگل ارشیف

لړلیک

۱. په کومه ډله کې یې؟ ۱
۲. د سایکالوجیسټ او سایکاټرِسټ توپیر ۳
۳. د واده څلوېښت اصول ۶
۴. د viagra په زور جنسي اړیکې څه زیان لري؟............... ۷
۵. نقش ۱۰
۶. "سکرین ټایم" تنظیمول غواړي! ۱۳
۷. د انسان کوم حس تر پایه کار کوي؟...................... ۱۵
۸. بچه ازار مخلوق ۱۷
۹. گردجن ذهن یا Brain Fog ۲۰
۱۰. که سترړیا وړُکول غواړئ نو... .... ۲۲
۱۱. او چې په خپل تصویر مینَ سئ ۲۳
۱۲. نو ډیپرېشن! ۲۶
۱۳. د طاقت سېرومان؛ علاج که عادت؟ ۲۷
۱۴. نرگسي رویه ۳۰
۱۵. گلخاني که سټاکالم سېنډروم؟ ۳۱
۱۶. زعفران؛ د جنسي کمزوري علاج ۳۵
۱۷. چې نه ښهٔ کېږئ نو ډاکټر به پرېږدئ؟ ۳۷
۱۸. د خوشالۍ هورمونونه ۳۹
۱۹. خوب، تیارهٔ، خوارهٔ خوارهٔ ۴۱
۲۰. واقعیت به منل غواړي! ۴۲
۲۱. د یادونو یاد ۴۴
۲۲. جنتي ژوند ۴۶
۲۳. پراسټامول وخورئ او پیاوړي سئ! ۴۸
۲۴. د برېک آپ کېمیستري ۵۰
۲۵. د کولمو عصبي ناروغي ۵۲
۲۶. د ښهٔ خوب اسانه چلونه ۵۴
۲۷. له تورخمه اخوا معاینات په پټو سترگو ومنو؟ ۵۵
۲۸. د اوبو نسخه ۵۸

یادونه

(صحت کور) یوه مهالنۍ طبي ـ روغتیایي خپرونه ده، چې د صحت کور په طبي او تخنیکي ټیم پورې اړه لري. د حقوقو په پام کې نیولوسره یې هر څوک، هر وخت، په هر ځای کې نشرولی شي.
په دې گڼه کې به د شخصیت، عقیدت، ذهني نقش، شخصي ـ باورونو، اروایي وضعیت، عصبي حالتونو او ټولنیزو تاثیراتو په اړه بېلابېلې طبي، عمومي او شخصي تجربې، مشاهدې، ملاحظې، سپارښتنې او مشورې ولولئ.

اداره

په کومه ډله کې یې؟

هر څوک د بېل شخصیت څښتن وي، مختلف راز او انداز لري، د پیاوړتیا او کمزورۍ یې خپل ټکي وي، د ښه‌والي او بد والي خپل، دغه‌رنگ مثبت اړخ یې جدا وي او منفي جدا.

اول خو باید لږ او ډېر خپل ځان په‌خپله وپېژنو، یا د ځان په اړه د شاوخوا حلقې رایې او نظر معلوم کړو تر څو ښه لا پسې بهتر کړو او کمزورۍ ورکې یا لږ تر لږه کمې کړو.

که نه نو د رواني روغتیا ډاکټران مو په آسانۍ پېژندلی سي چې یا به دا یې یا به دا؛ که څه هم اول خو به تاسې ته د منلو وړ نه وي او که داسې خاشه غوندې مو زړه ته پرېږه‌وزي نو یو رقم به اندېښمن یئ.

نو ښه دا ده چې نظر واخیستل سي، خپل ظاهر او باطن در مالوم سي او پر وخت یې چاره وسي.

شخصیت پېژندنه هم زموږ او هم د ډاکټر له‌پاره ضرور وي تر څو لا وختي مالوم او تداوي سو چې د بهترې زنده‌گۍ پر لور چټک گامونه واخلو.

د رواني روغتیا او عقلي عصبي ناروغیو ډاکټران ځینې شخصیتونه او خصوصیات یې په لاندې ډول ښیي:

۱. **مړخولی** (Introvert): هغه چې ځانته او پُر سکونه چاپېریال کې پاتې کېدۀ خوښوي، د چا په خبرو نه ور گډېږي بلکې ژور سوچ به کوي، د لږو خو نیژدې اړیکو پلوی وي او یوازېتوب توانایي ورکوي.
۲. **خبرلوڅی** (Extrovert): هغه چې له نورو سره یې ساعت تېر وي. ټولنیز فعالیتونه خوند ورکوي. رابطه جوړولو کې ړومبی وي. ډېرې خبرې کوي او کافي صمیمي وي.
۳. **معتدل** (Ambivert): هم انټرووړټ او هم ایکسټرووړټ ځانگړنې لري، کله ټولنیز سي او کله چوپتیا خوښوي، مقصد حالاتو سره ځان جوړوي.
٤. **هیله‌من** (Optimist): هغه چې هر شي کې روښانه اړخ گوري، په

ستونزو کې هم د بهترۍ تمه لري، مطلب په هر حالت کې د ښه‌والي په لټه کې وي.

۵. **حقیقت‌گرا** (Realist): هغه چې شیان څه‌رنګې وي، همغسې ورته ګوري، جذباتي کېږي نه بلکې په حقیقت ولاړې پرېکړې کوي، خبرو ته د عمل جامه ور اغوندي او ستونزې ښې حل کوي.

۶. **ارماني** (Idealist): هغه چې د دونیا د بهتري خوبونه ویني، غواړي چې انصاف او ښه‌والی وي که څه هم حقیقت بدل وي خو د مثبت بدلون له‌پاره یې هڅه او امید روان وي.

۷. **پُخته‌کار** (Perfectionist): هغه چې غواړي هر شی دې درُست وي، له ځانه او نورو د معیار د غوره والي هیله لري، تفصیلي غربېري او که کار ښه بشپړ نسي، ځورېږي.

د سایکالوجیسټ او سایکاټرِسټ توپیر

زیاتره خلک سایکالوجیسټ (ارواپوه) او سایکاټرسټ (د اعصابو ډاکټر) سره یو بولي، سایکالوجیسټ ته به وایي ته دوا ولې نه توصیه کوې؟ هغه چې ورته وایي دوا ورکول زموږ نه، بلکې د سایکاټرسټ کار دی، ایسته به په حیرت ووایي ښه نو دا دوه بېلې بېلې څانګې دي؟

دلته به د عامه پوهاوي لهپاره د دوی ترمنځ د جلاوالي او مختلف والي ځینې عمده لاملونو باندې بحث وکړو.

سایکاټرِسټ هغه دی، چې پینځه - شپږ کاله یې طب پوهنځی لوستي وي، بیخي لکه د نورو ډاکټرانو په څېر، MD / MBBS ډګري لرونکی وي خو له طب پوهنځي روسته یې په عقلي عصبي ناروغیو کې مهارت یا تخصص حاصل کړی وي.

او سایکالوجیسټ بیا له دولسمه (ځینو جایونو / هېوادونو کې آن د لسې په دوره کې لا رشته انتخابیږي) روسته څلور کاله اروپوهنه لوستې وي او ممکن ډېرو دې پسې دوه کلنه او یا یو کلنه ماسټري یا ډیپلومه کړې وي.

بل او اساسي فرق د دوی ترمنځ دا دی، چې د سایکاټرِسټ په نزد د انساني رویو او سلوکو مختلفوالی، بدلېدل، بې نظمي او غیرِ عاديوالی په بدن او دماغو کې د ځینو کېمیاوي موادو، هورمونونو او انزایمونو، د کمې او زیاتې پایله ده.

مګر سایکالوجیسټان وایي چې د دغو کیمیاوي او اړونده نورو اغېزمنوونکو موادو د کمښت او زیاتي تر شا عمده سبب زموږ فکر دی، یانې په دغو موادو کې تغیر دوهمې خبره ده، اصل منشاء زموږ خیال او سوچ دی.

د دوی په وینا؛ اول د انسانانو په ماغزو کې څه خیال پیداکیږي او بیا نور بدلونونه څرګندیږي؛ د بېلګې په ډول: په سړو (یخنې) کې په توره شپه یکې یوازې چېرې روان یوو، په کوم موړ یا ورسک اوړو، دې وخت کې کله کله داسې

محسوسوو چې له شا څوک راپسې دي، ګيني په حقيقت کې به هيڅ هم نه وي.

دماغو کې له دغه رنګې خيال راټلو سره زمونږ بدن ځيني تغيرات ښيي؛ لکه: خولې کېږو، د زړهٔ ضربان مو تېزيږي، ساه مو ماته ماته کيږي او يو دم تېز تېز قدمونه اخلو، دا هر څه د يو فکر او خيال له امله کيږي، کهٔنهٔ داسې څه به شتون نلري چې مونږ يې دې حال ته رسولي يوو.

دريم توپير يې د درملنې ډول دی، دا چې سايکاټرِسټ؛ کيمياوي مواد، لکه ځيني نيوروټرانسميټرز، هورمونونه، منرالونه او نور لويه وجه بولي نو دوی دارو درمل توصيه کوي، تر څو ځيني مواد تنبيه او ځيني نهې سي چې توازن يې برابر او مشکل رفع يا را کم کړي.

خو د سايکالوجيسټ په نظر چې اصل سبب خيال او فکر دی نو هڅه کوي چې د ناروغ يا صدمه ليدلي تن خيال او طرز تفکر بدل کړي واى په دې سره کس رغيږي.

د سايکالوجيسټ په نزد، د دوا پهٔذريعه علاج داسې دی، لکه د ونې د اېسټلو په

جاى چې د ونې څانګې او ښاخونه رالنډ کړاى سي.

دوی باور لري چې دا د ناروغي ونه د اروايي درملنې او سلا مشورو په مرسته بيخي له بېخه اېسټل کيږي.

لکه څرنګې چې موږ پورته يو مثال راووړ؛ که د دغه يکټنها لاروي وېره او وهم ختم کړاى سي او ورته وويل سي چې تا پسې هيڅ هم تر شا نه دي روان نو دوی به دواګانو ته بيخي اړتيا پيدا نه کړي.

دا وو د اروايوه او عقلي عصبي ډاکټر تر منځ ځيني بُنيادي توپيرونه؛ واضحه دي وي چې د دواړو کار پر خپل خپل جاى خورا ارزښتمن دی ځکه خو د دواړو څانګو متخصصان زياتره يو جاى او هممهاله دنده پر مخ وړي.

ډېر ناروغان داسې دي، که دوا ورنکړل سي نو د خبرو جوګه نه وي، لکه د شيزوفرينيا ناروغ، چې لومړى يې په درملو باندې عادي حالت ته د راوستلو کوشش کيږي او بيا يې نوره درملنه کې له اروايي درسونو ګټه اخيستل کيږي.

دا چې زمونږ هېواد کې د ذهني او عصبي روغتيا څه چې آن د نورو وړو او عادي

صِحي ستونزو په اړه چندان عامه پوهاوی نسته.

دغه راز ارواپوهان هم نه څه خاص امکانات لري او نه لکه د نورو تخصصي ټولنو غونډې په دولتي سطحه ټولنې او حلقې لري.

نو ځکه خو په روغتیایي مرکزونو، روغتونونو او کتنځیو کې د ارواپوه برخه کار هم عقلي عصبي ډاکټر کوي، څه چې هم د ناروغانو په زیان دي او هم یې د سایکاټرِسټ مصروفیت لا پسې ډېر او سخت کړی.

سایکالوجېستان هغه وخت حیرت یوسي چې مریضان ورته راسي او وایي زه له ډېرې مودې راهیسې دوا ګانې کاروم خو نتیجه نه ورکوي.

د دې اصلي لامل دا ده چې د دوی د عصبي بې نظمیو او ناروغیو هغسې تشخیص نه کیږي، کوم چې یو ارواپوه د ځینو معاینو، ازموینو او سلا مشورو په مرسته ډېر په اسانۍ سره کولی سي.

لنډه دا چې ارواپوه د خبرو په مرهم ستاسې د رغېدو هڅه کوي، هغه هم اوږد مهاله یا آن ټول عمري او د اعصابو ډاکټران (نیورولوجېسټ او سایکاټرېسټ) مو په دواګانو د اعرضو د کمېدو او آرامېدو کوشش کوي البته لنډمهاله یا هم اوږدمهاله!

چې فکر مو وي؛ په نړیواله کچه اغېزمنه درملنه هغه ده چې د ناروغ د حالت له مخې دوا او اروایي ټریکونه یو جای وکارول سي.

د واده ځلوېښت اصول

۱. یوه ورځ هم چوپه مه تېروئ.
۲. په ښه توګه غوږ نیسئ.
۳. "مینه درسره لرم" هم کله کله ګردانوئ.
٤. په ګډه خاندئ.
۵. په غوسه مه ویدېږئ.
٦. په ادب بحث کوئ.
۷. ښېنه له زړۀ غواړئ.
۸. زر ښېنه هم کوئ نو.
۹. له نیوکو ډېره ستاینه کوئ.
۱۰. اړتیاوې ښکاره بیان کړئ.
۱۱. ګوتې خوړول مه هېروئ.
۱۲. مهربان او مینه ناک اوسئ.
۱۳. نیزدېوالی ته لومړیتوب ورکړئ.
۱٤. لاسته راوړنې نمانځئ.
۱۵. د یو بل د ارامښت سبب جوړېږئ.
۱٦. داسې مینه کوئ لکه اول وار.
۱۷. خبرې مه پټوئ.
۱۸. کارونو کې مرسته کوئ.
۱۹. له توانه پورته مسوولیت مه تر غاړې کوئ.
۲۰. د یو بل د عادتونو درناوی پکار دی.
۲۱. خوښو روایاتو ته وده ورکړئ.
۲۲. کورنۍ چاپېریال ارام ساتئ.
۲۳. د شخصي پرمختګ مخه مه نیسئ.
۲٤. د یو بل د خوب او خیال ملاتړ کوئ.
۲۵. د یو بل په اړه فکرمن اوسئ.
۲٦. انفرادیت هم ساتئ.
۲۷. صحت ته مو پام سره کوئ.

۲۸. پلان او سپما په شریکه کوئ.
۲۹. پیسې په ایمانداري مصرفوئ.
۳۰. یو بل مه تورنوئ.
۳۱. سختیو سره ګډه مبارزه کوئ.
۳۲. ننګ له ننګونو سره وکړئ؛ یو بل سره نه.
۳۳. یو بل سره ضرور کومک وکړئ.
۳٤. یو تر بله ژمن اوسئ.
۳۵. تل یو ځای د پرمختګ هڅه کوئ.
۳٦. د یو بل د کورنیو درناوی کوئ.
۳۷. د وړو وړو خوشالیو هم قدر کوئ.
۳۸. په وعده دربېږئ.
۳۹. بل چا سره مو د "واده" پرتلنه مه کوئ.
٤۰. هره ورځ مینه کوئ

د Viagra په زور جنسي اړیکې څه زیان لري؟

د مشهورو جنسي درملو له جملې یو هم د Pfizer کمپنۍ Viagra دي، چې اصلي نوم یې Sildenafil دی او بازار کې په مختلفو بڼو نښه پریمانه پیدا کیږي.

دا درمل په ۱۹۸۹ کې د Angina (د زړه د آفت له کبله د سینې د حملوي درد) د تداوي په موخه رامنځ ته شول خو له ۱۹۹۸ راهیسې بیا د Viagra په نوم په مارکیټونو کې د جنسي کمزوري د تسکین او درملنې په موخه کارول کیږي.

ځکه چې دا درمل د جنسي آلې رګونو ته د وینې د بهیر په ډېرولو او چټکولو سره د Erectile Dysfunction یانې د جنسي آلې سم نه راپورته کېدلو، آسانه حل لاره ده.

البته چې دا بیا په خپل جای د دغې موقتي ګټې تر څنګ ګڼې زوند تهدیدونکې ستونزې هم راولاړوي.

هغه خلک چې نوی ګډ زوند پیلوي، جنسي بې لارې پاتې سوي وي، ډېر عمر ولري یا هم په داسې ناروغیو اخته وي چې د دوی جنسي زوند یې اغېزمن کړی وي، دغو درملو ته مخه کوي.

څېړنې ښیي چې په جنسي اړیکه کې د دخول او انزال وخت له ۲ نه تر ۷ دقیقو پورې بېخي نارمل تصور کیږي خو که د چا "ټایمینګ" په دې رینج کې نه وي یا یې "ستېمنا"کمه وي نو په خپل سر د دغو درملو د کارولو په جای دې روغتیایي مرسته وغواړي او د خپلې ستونزې د سالم حل په لټه کې دي سي.

په لنډمهالې توګه د دغو درملو کاروونکې، د کوروالې پر مهال له خپل جنسي قوت څخه رضا وي او فکر کوي چې شدیده او نسبتاً اوږده جنسي اړیکه یې د تکېږه والي یو زبردست "خیالي" انځور جوړوي یا په اصطلاح عزتِنفس یې ساتي.

د پورته یادو سویو موقتي ګټو تر لاسه کولو په خاطر د دغو درملو کاروونکې د ځینو عمومي او عادي جانبي اعراضو، لکه: سردرد، سر چرخي، د مخ سرۀ کېدل، د پزې بندش، بدهضمي او نورو په ګډون له داسې زوند تهدیدونکو حالتونو سره مخ کیدلی سي چې دوی یې تصور

هم نه وي کړی چې یو له هغو څخه روږدي‌توب دی.

دغه خلک بیا د یادو درملو له کارولو پرته هیڅ د جنسي اړیکې سوچ هم نسي کولی او ځیني نور وخیم حالتونه یې بیا په لاندې ډول دي:

١. د لید تغیرات یا هم بشپړ له لاسه ورکول.
٢. اوریدلو نه محرومېدل یا هم په غوږونو کې شنګاری.
٣. د سیني درد یا د زړه غیر منظم ټکانونه.
٤. ساتنګي یا د نفس بندېدل.
٥. جټکې، عصبي حملې او مړګي.

هغه خلک چې په یوه وار د ویاګرا په شمول څو نور د جنسي تقویې درمل هم‌مهاله وکاروي یا هم یوازې ویاګرا په هغه خپله ښودل سوې طریقه و نه کاروي یا یې په لوړ دوز استعمال کړي، احتمال سته چې ناڅاپي مړیني سره مخ سي.

هغه خلک چې بیا هم دغه درمل کاروي، باید په اړه یې روغتیایي مشورې واوري او عملي کړي.

او هغوی چې د لوړ فشار، قلبي ناروغیو، ایډز، ځیني فنګسي ناروغیو، یو لړ مکروبي ناروغیو او خپله د جنسي تقویې لپاره بېلا بېل درمل کاروي نو د ویاګرا په استعمال کې دې ډېر احتیاط وکړي چې د فشار د یو دم ښکته کېدلو، د دغو درملو د جانبي عوارضو د زور کېدلو او یا هم په صورت عموم سره د دوز د انتهایي زیاتېدلو له کبله سکته ونه‌کړي.

که په لنډه توګه ووایو هغه درمل چې ویاګرا ورسره Interaction ښیي، یاني تاثیر یې خرابوي یا یې جانبي عوارض زیاتوي؛ دا دي:

١. **Nitrates:** د بېلګې په توګه Amyl Nitrate یا Nitroglycerin چې په قلبي ناروغیو او د لوړ فشار درملنه کې کارول کیږي.
٢. **Alpha Blockers:** لکه Tamsulosin، Prazosin او نور چې د لوړ فشار او پړسېدلي پروستاټ درملنه یې کیږي.

۳. **Inmibitor Protease:** لکه Ritonavir چې د HIV د تداوي لپاره استعمالیږي.
٤. د جنسي کمزورۍ نور درمل لکه Vardenafil او Tadalafil چې په بازار کې د Cialis او Levitra په نوم پیداکیږي.
٥. **ځینې نور درمل** چې د لوړ فشار او فنګسي ناروغیو د درملنې په موخه کارول کیږي او یا هم بعضې مکروب ضد درمل.

له جنسي کمزورۍ یا په اصطلاح دغه د کمزوري له سوچ څخه د خلاصون ځینې لارې چارې سته چې د وخت په تیرېدو سره یې آن له دغو درملو هم ګټه ډېره ده، راځئ چې ویې لولو:

۱. **فزیکي فعالیت کول:** دوامداره ورزش هم وزن برابر ساتي او هم د جنسي آلې په شمول د بدن ټولو رګونو ته د وینې جریان ډېروي، چې دا دواړه کاره مو کوروالي ته ګټه رسوي. د یادي ستونزې د حل لپاره مفید تصور کېدونکي ځینې ځانګړي مشق او تمرینونه هم سته چې له مختلفو اړونده لارو یې زده کولی سئ.
۲. **مناسب غذایي رژیم:** لکه د میوو او سابو ډېر کارول، له ماهي او نورو غیر شحمي پروتیني سرچینو څخه استفاده او بازاري غیرمعیاري خواړه او الکول پرېښودل.
۳. **د Stress تنظیمول:** له سټرېس یاني ذهني بوج او خپګان نه ځان ساتل، چې ښه لار یې رواني مشورې، مراقبه، یوګا، ژَوَره ساه اخیستنه او نور آراموونکي تخنیکونه دي.
٤. **مناسب خوب:** د شپې له مخې ٦ نه تر ٨ ساعتونو خوب او غرمه مهال یوه شیبه سترګه پټول؛ چې دا مو هم د جنسي هورمونونو سویه تنظیموي او هم مو عمومي روغتیا تقویه کوي.
٥. **او بالاخره د طبي مرستې او توصیې په لټه کې کېدل،** چې د هغو لپاره مربوطه ډاکټرانو ته ورتګ لازم دی.په شروع کې له داخله متخصص او ځینو حالتونو کې جراح نه تداوي کولی سئ خو که ستونزه بېخي ډېره او سنجیده وي نو آدرس مو د سیکسولوجیسټ، یورولوجیسټ او انډرولوجیسټ کلینیک دی.

نقش

یو خو دا د روغتیا اړوند زموږ افغاني ادرسونه چې چېرې هم د غربي طبي قلموالو له خوا نشرېدونکي د ارواپوهنې، ګډ او ټولنیز زوند په اړه روغتیايي مطالب ووینې نو بې له دې چې لږ یې سم ولولي او سوچ پې وکړي چې دا زموږ له ټولنې سره اړخ لګوي او که نه؟ دستي به یې د ChatGPT یا ګوګل ژباړن په مرسته ترجمه کړي او بیا به یې بې سانسوره شییر کړي وي.

د خدای بندګانو! لږ یې ګورئ، ګوتې پکې وهئ، طبي او ارواییي مفهوم یې هم مه ور خرابوئ خو لږ وطني تبی ورته کوئ، بیا یې نشروئ.

خیر زما مطلب دا نه دی چې دا شَیونه له سره موږ سره جوړ نه دي او بېخي لاس مه ور وړئ، نه نا، بلکې لږ افغان ټچ ورکوئ او بیا یې د خواله رسنیو برخه ګرځوئ.

په ټوېټر د *** په نوم یو ډېر مشهور آدرس دی چې ارواییي محتوی او د Dating یا که پښتو یې کړو نو د یاراني د لومړنیو لیدنو او د ګوتې خوړولو د چالونو اړوند مطالب خپروي.

اوس که د یو افغان طبي ادرس تر شاه ناست بنده راجګیري او دغسې کنټېنټ هوبهو د هیواد یوې ژبې ته را اړوي نو ادا خو سیي ده چې یوه نوې او پارونکې موضوع به یې را په مخه کړې وي او شنه ریبچ به هم واخلي خو دا چې افغان ټولنې ته په کتو یې مناسبوالی څرنګې دی!؟ دا اوس د فکر خبر ده او فکر خو موږ له سره کوو نه.

دلته لنډ عرض دا دی چې یو وار د خپلې ټولنې نبض مالوم او بیا هماغسې سوژې ورته شې تفصیلي، کره او پوره را مخې ته کړئ.

تازه همدې پاس ادرس لیکلي و چې د کاري چاپېریال سټرېس مو پسې واخلي نو د بل چا پر جای مو خپل درد او پرېشاني له همکاري نه ملګرې سوې یا ملګرې سوې، سره شییر کړئ نو

د مینې په لور مزل به مو لا پسې چټک او غښتلی سي.

اوس دا رقم اروایي او طبي مشورې زموږ سنتي او روایتي ټولنې ته په کتلو کله د ترغیب وړ دي. تاسې ښه سوچ پې را ونیسئ!

که یو څوک په یوه ورو ورو خوړه سوې او پسې زَوَره سوې اړیکه کې وي نو ښه خبره دا ده چې زر تر زره یې یو معقول او مناسب انجام ته ورسوي. ځکه چې د بې سر او پایه رابطو روستی ثمر ژور خفګان او د ارام زوندانه بې سکونه کېدل دي.

غربي اروپوهان خو وایي چې تاسې یو بل سره د خبرو او لیدو لهپاره بهانې ولټوئ او په دې دوران کې آهسته آهسته د یو بل پېژندلو هڅه وکړئ، که مو سره ښه و ایسېدل او د ګډ ژوند توافق کېدلو نو مخ ته لاړ سئ، که نه نو لارې جدا کړئ!

اوس دا شی زموږ په ټولنه کې نسي تطبیقېدلی، که څوک ورته وطني روایات مات او زړهٔ و هم نیسي نو ډېر کله یې برې او معقول انجام مقدر نه سي.

که یو چا د یارانې تارونه غځولې وي او همداسې دوام ورکوي او د دې اوږده مزله په یو موړ کې یو دم دا خبره راووزي چې یوه جانب مخکې هم ګرمې نرمې اړیکې لرلې دي.

یا یې اوس هم دوه هندوانې په یو لاس کې نیولې دي، مطلب یا یې بېرته هماغه اولنۍ اړیکه

رغېدلې، لا یې یوه بله بیک آپ اړیکه ساتلې یا یې له ده یا دې سره دا موجوده ښکاره اړیکه ستهپني غوندې ده، خو یو جانب لا هم په کیسه نه دی خبر.

نو په دغه جای کې د غربي ټولنې روایات وایي چې هغه یې تېر وخت و او دا اوسنی کار یې هم خپل دړدنګ دی یاني حق یې دی نو د اردو زبو په اصطلاح "جانِي دو" یاني تېریږه

ترې او تېره پې کېږده، رشته که پالئ، وې پالئ، که نه په هم دې جاى ختمه او خپله مخه وهئ.

خو زموږ وطن کې بیا دغسې کیسې د حیثت په تاوان او شدید ډیپرېشن تمامیږي چې بیا رغیدنه یې بسته یو عمر غواړي.

که ځوك مو خوښېدل نو زموږ د ټولنې اقدار ضرور په پام کې ونیسئ، په یوه طریقه داسې یو نرى خبر ورکړئ، که یې رضا راتلله نو بیا یې کورنى، نیزدې حلقې، د زده‌کړې او کار جاى نه ځان خبر کړئ که مو زړه پې اوبه وچکلې نو یا بسم الله! د مرکې او کوزدې ترتیب جوړ کړئ که نه هسې په بې مانا او بې پایلې اړیکو خپل رواني او بدني صحت مه خرابوئ.

که یو جاى مو ګوتې خوږې کړې وې او هم داسې پسې روان یئ، یو ناڅاپه خبر سئ چې محبوبې مو یا مینَ مو یو بل جاى هم رابطه لرله، هسې یو څه وخت ترېنګلې یا سټاپ سوې وه، په دا منځ کې ستا زوال راغلى و او لاین دې جوړ سوى و، هغهٔ یا هغې ته یې مینَ یا مینه بېرته راوګرځې، یا یې بېخي یو بل جاى د زړهٔ دنیا په ودانېدو سې او تا په لویه لار کې خوشې کړې، اضافه لا دا درته ووایې چې ما دا دومره وخت درد خپلې اولې یا بلې مینې ته اېستلو، ما

دلته کې هر سړې خپل غم اخستى

دلته د بل د غم د وړو ځوك دې؟

پرېږده چې ورته ورسم، ته به وخت سره ورغېږې، نور ځان مه په عذابوه، زما کیسه کې دې نقش همدومره و. بیا به څه کړې؟؟ وایه!!

ستا د مات زړګې تاوان به ځوك پې کوې؟ هغه چې د اړیکو په اړه یې درته غربې روایات غږول او که نه خپل ځان چې ړانده کاڼه دې فالو کول.

لنډه او اوږده یې دا چې هر شى او هره اړیکه یو وار د خپل وطن د ټولنیزو، اروایې او روغتیایې روایاتو په درنو کاڼو تلئ او بیا مخ ته ځئ، که نه نو، ځان به هسې په لوى غم واړوئ او بیا نو د صاحب شاه صابر په خبره،

"سکرین‌ټایم" تنظیمول غواړي!

ویل کېږي چې نن سبا ډېری بالغ انسانان په اوسط ډول د ورځې له ٤ تر ٦ ساعتونو پورې سکرین ته ګوري.

او خبر هم نه وي چې دومره وخت را نه پر موبایل، ټیبلېټ، لپ‌ټاپ، تلویزیون، ویډیو ګیم او اشتهاري‌شیشه لګېدلی.

دا دومره ډېر سکرین ته کتل تر ټولو مخکې سترګې اغېزمنوي چې د سوځت، وچوالي او د دید د پیکه کېدو سبب یې کېږي.

بل سکرین ته به یا ناست یئ یا پراته؛ چې له ډېرې ناستې او ملاستې په غیرِمحسوسه توګه د غاړې، ولیو، ملا او ورنونو درد پیدا کېږي.

د سکرین ځلبل کېدل او رڼا؛ په ځانګړې توګه "شنه رڼا" د خوب د هورمون یاني میلاټونین کچه را کموي چې له کبله یې خوب ګډوډېږي او د ګنګسیت، ستړیا او سستی لامل هم کېږي.

له رواني اړخه هم د انسان په مزاج، اعصابو او ځان باور منفي تاثیر کوي ځکه چې څه چې پر سکرین وینئ نو له هغو سره دَرنه د ادیبانو په اصطلاح په ناخودآګاه کې د ځان او خپلو امکاناتو پرتلنه کېږي چې هیڅ بې هیڅه مو نا اَرامه، خپه او پرېشانه کوي.

اوس نو که له دغو جسماني، ذهني او رواني ستونزو په امان پاتې کېدۀ غواړئ باید چې له خوبه نیم ساعت مخکې هر رقم سکرین بند کړئ او له خوبه چې دا ځنګه راجېګېږئ هم نو ډایریک د موبایل سکرین مه روښانوئ.

نور نو که د ورځې په اوږدو کې د سکرین ډېر او مسلسل استعمال در له غاړې وي نو هر ۲۰ دقیقې روسته، د ۲۰ ثانیو له پاره، شاوخوا ۲۰ فوټه لرې کوم شي ته گورئ؛ دا کار د سترگو عضلې آراموي، رطوبت یې ساتي او د نظر د کمزورۍ کېدو مخه نیسي.

بل که د موبایل سکرین وي، که د لېپټاپ یا بل هر شي؛ باید چې د سترگو له سطحې پورته و نه اوسي یانې داسې نه وي چې سکرین ته یا ناست یئ یا ملاست یئ او هغه ستاسو له سترگو جېگ وي.

سکرین ته جای په جای مه کېنئ یا پرېوزئ، بلکې وخت په وخت وَرنه جیگېږئ او لږ لږ گرځئ بیا یې بېرته راځلئ.

او بله دا چې د سکرین گېر چاپېره ماحول، هغه که کوټه وي، که دفتر یا دوکان او بل هر جای، باید چې مناسبه رڼا ولري ځکه چې یوازې د سکرین رڼا به مو سترگې نه اخلي.

او دا د سکرین پر مخ چې هر څوک یا هر شی وینئ نو د ځان جوړونې او ظرفیت لوړونې پیغام ترې اخلئ او مثبت هوډ کوئ چې زه به هم دغسې یا د دغسې امکاناتو څښتن کېږم بیا به نو له مایوسی او بې مانا تېښش نه بچ یئ.

لنډه او روستی یې دا چې دا په شروع کې یاد سوي ټول شیان د نن زمانې ضرورت دی او خلاصی ورنه نسته نو د دې لهپاره چې له زیانونو یې خوندي یئ نو په اعتدال یې کاروئ چې بدن او روان مو روغ او سلامت پاتې سي.

د انسان کوم حس تر پایه کار کوي؟

د ژوندانهٔ په وروستیو لحظو کې، کله چې شعور له منځه ځي، نو په دغه وخت کې هم دماغ د شاوخوا اوازونو تجزیه ښځي داسې کوي، لکه د یو صحتمند ځوان دماغ یې چې کوي. دا ادعا په یوه نوې څېړنه کې سوې.

د ساینټیفیک ریپورټس مجلې لخوا په خپارهٔ سوې تحقیق کې ویل سوي: د مرګ په بستر د پراته تن خواخوږي چې څه وایي، کېدای سي چې دغه خبرې د مړ کېدونکي کس لخوا څه عکس العمل یا ځواب ونه لري خو دا خوښي هم نه ځي، بلکې د مرګ په خوله کې کس ته، سکون ورکولی سي.

د دغې څېړنې پر مهال د کاناډا په وینکور ښار کې متخصصانو په وروستیو شېبو کې د هوش او حواسو بایلونکو افرادو دماغي فعالیتونه د EEG یا د سر د برقي ګراف اخستلو ماشین پهذریعه تر څار لاندې ونیول.

د سر د ګراف مقایسه د روغو کسانو او نورو نویو هوش له لاسه ورکوونکو کسانو ترمنځ هم وسوه.

د هر ګروپ لهپاره مختلف زنګونه په ځانګړیو اندازونو کې وکړنګېدل او ځیني خاصې دماغي سیالې؛ MMN، A۳P او B۳P ولیدل سوې، کومې چې هغه وخت په نظر راځي چې دماغ د معمول خلاف اوازونو باندې فوکس کوي.

څېړونکو ویلي، مرګ ته په نیژدې ناروغانو کې د دغو سګنالونو یا سیالو غبرګون په Tune یا مخصوص غږ د بدلېدو پر مهال ولیدل سو.

داسې ښکاریده چې په دغو کسانو کې د اورېدو حس له مړیني څو ساعته وړاندې هم داسې کار کاوه، لکه د روغو او ځوانو کسانو د اورېدو حس چې څهرنګې فعال وي.

د څېړنې له مخې، مرګ ته د نیژدې (نور نو مړهٔ کېدونکو) کسانو دماغو له مړیني څو لمحې وړاندې ځانګړې غبرونه پېژندل.

خو دا څرګنده نه ده، چې په دغه حالت کې څوک (مړ کېدوونکی) په شعوري توګه په اورېدونکو الفاظو سم پېيږي يا نه!؟

پېژني که نه؟ يا په ژبه مو پېيږي که نه؟

خو بيا هم د دوی په خبره، له پاپلو دا څرګندېږي چې مرګ ته

څېړونکو زياته کړې، چې دا د يو چا د ژوندانه په وروستيو ورځو او شپبو کې اهميت لرلی سي.

څېړونکي وايي، دماغو د اوازونو په وړاندې غبرګون ښودۀ، مګر موږ ته په دې پېيدل ناشوني وو، چې دوی دا غږونه

نيزدې کسان د خپلو خواخوږو او عزيزانو غږونو ته توجه کولی سي او پې راحته کيږي.

چې وګړي په حضوري توګه يا په تيليفون او موبايل دوی سره د ميني څرګندونه او خدای پاماني وکړي.

بچه ازار مخلوق

جیفري ایپستین به یې له رسوا سویو دوسیو سره خپل کار کوي موږ به د خپلي ټولني خبر کوو.

ډاکټر ذاکر نایک نه چې په ګاونډ کې هغې پښتني پېغلې له ماشومانو د جنسي استفادې په اړه پوښتنه وکړله نو په زړهٔ به مو وې چې لویه هنګامه تر جوړه سوه.

خلك دوه ډلې سول، چا د جلکی سوال درُست بللو، چا یې په مقابل کې د ځواب ننګه کوله.

خو چا هم لږ اخو دېخوا سترګې و نه غړولې چې په رښتیا هم زموږ ټولنه کې ماشوم څورونه سته یا نسته؟

که نه وي یا نه وای نو دې سوشیل میډیا کې به دا د خامه‌خوله سپینکیو ووړکیو دا دومره ډېرې ویډیوګانې نه لر بر کېدلی.

دغه ناوړه کلتور به نور نه پروموټ کېدلی؛ د ځینو خلکو تر منځ به فخریه بحث نه وای او دا بې‌شماره مُزخرفې سندرې به نه ورته وېل کېدای.

البته دا به هم مناسبه نه وي چې د وکیل ټیک ټاکر غوندې ووایو قام کوني دی!

خو دا هم نسو ردولی چې د حسن پرستی په ښکلې جامه کې پټ؛ بچه‌باز، بچه‌خوش او د دوی په اصطلاح بچه‌دوب مخلوق ښهٔ ډېر زموږ په شاوخوا کې بې‌غمه په فخر سره په جنسي تسکین پسې ګرځي.

د دغه جنسي بې‌لارې مخلوق چاره په کار ده، هم په ډاکټري، هم په دین، هم په قانون او هم په روایاتو!

اوس افغاني/ پښتني میندې څه وکړي؟ ښکلي ماشومان و نه زېږوي؟ مکتب او بازار ته یې و نه لېږي؟ همدغه یې چاره ده؟ نه نا! هیڅکله نه!

چاره دا ده چې ډاکټران، دیني عالمان، قانونپوهان او نور اړونده مسلکیان باید د دین، طب، قانون او بلې هرې زاویې له مخې د جنسي بې لارې په اړه ښهٔ ډېر وغږیږي.

تر څو په ټولنه کې جنسي شعور دومره عام سي چې څوك د کوم

ماشوم د ازارولو سوچ لا و نه کړي.

خو که بیا هم کوم جنسي څورونکی پیدا کېدهٔ نو باید د عبرت نښه وګرځول سي تر څو زموږ نور ګلالي ماشومان په یو خوندي چاپېریال کې ارام ژوند وکړي.

په طب کې دا د ماشومانو د څورونې سوچ، تقاضا او عمل ته Pedophilia وايي او څوک یې چې کوي هغه Pedophile بولي.

دغه خلک دوه ډلې دي یو مخالف جنس ته ازار رسوي بل خپل خپل ته لکه نر نر ته ښځینه ښځینه ته خو د دوی تر منځ یو شی مشترک دی چې زیاتره زېږِ سِن یا کم عمره ماشومان ټارګېټ کوي.

یو په عمل نه بلکې په خبرو او اشارو هم چې ماشومانو ته جنسي تکلیف ورکوي نو جنسي بې لارې ګڼل کېږي.

باید چې پر وخت طبابت، دین او قانون ته راکشکاږل سي تر څو یې د دغې ذهني - جنسي بیمارۍ او بې قانونۍ غم وخوړل سي.

ماشومانو ته جنسي ازار ورکوونکي زیاتره هغه وګړي دي چې کورنۍ تربیه نه‌لري، خراب تولنیز ژوند لري، له نامزادۍ محروم وي، فحش او لوڅ فلمونه ډېر

ګوري، د اخلاقي فساد له وجې زنداني سوي وي.

او يا جنسي کمزورتيا او نامردي لري لکه هغه بوډاګان چې د عمر لويه برخه يې په جنسي بې‌لاري کې تېره سوې وي.

له شره يې د خپلو ماشومانو د ساتلو ځيني لاري چارې دا دي:

١. پرې نه ښودل سي چې د ماشوم يو جاى او بل جاى داسي يو رقم او بل رقم ټچ سي.
٢. ماشومان چې لږ را غټ سول نو خپل شخصي حريم يې ور وښودل سي تر څو يې څوک ماتېدو يا استفادې ته پرې نه ږدي.
٣. مشکوکو لويانو ته پام وسي څکه چې ماشومانو سره د دوى مينه او مستي، ډالۍ ورکول او يوازې وخت تېرى خطرنک دي.
٤. د جنسي تعليم په موخه ماشومانو ته مختلف کارټونې او ليکني سبقونه چمتو کول پکار دي.
٥. د ماشومانو انټرنېټ کارؤنه وڅارل سي چې په انلاين ګېمونو کې چا سره مصروف دي؟ واټساپ او مېسنجر کې چا سره چېټ کوي؟ ټيک ټاک يې له چا او څه ډک دى؟ يوټيوب او ګوګل کې څشي ګوري؟
٦. ماشومانو ته ډاډ ورکړل سي چې په هر حالت کې درسره ولاړ يو او پوره پوره مرسته مو کوو.
٧. خداى مه که! که کومه ناوړه پېښه کېدله نو ماشوم ته سل رقمه ولې!؟ مه وايئ بلکې د ملامتى پر جاى يې ملاتړ وکړئ او د بيا له‌پاره يې وپوهوئ.
٨. مرتکب يا مجرم پسي وګرځئ، چې څنګه مو پيدا کړ، سمدستي يې قانون ته حواله کړئ.

نور نو د خبرو، لاسونو، قانون او دعاګانو په ذريعه د اصلاح هڅه پکار ده او ضرور پکار ده چې يو رقم ازار هم زموږ په ټولنه کې جاى و نه لري.

گردجن ذهن یا Brain Fog

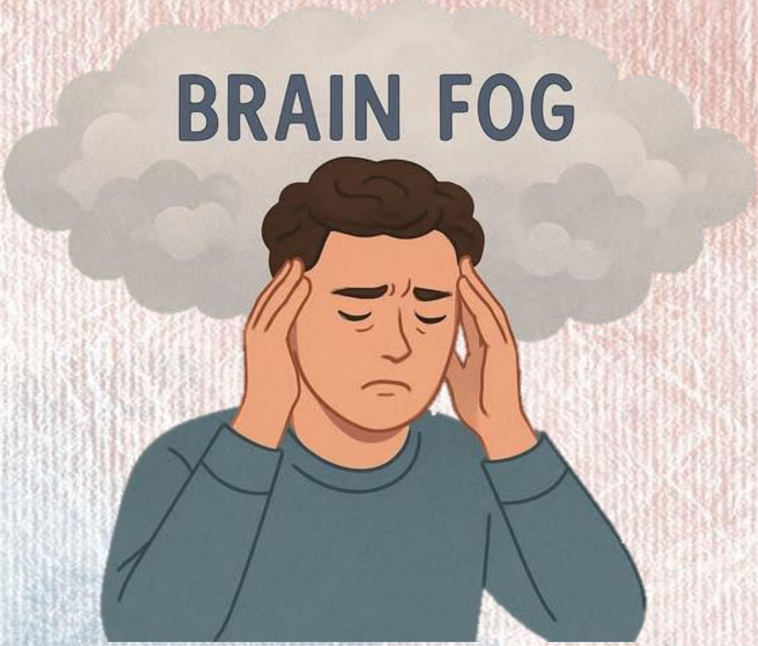
په دا زمي کې هغه سهار وختي او ماښام ناوخته چې گرد او لړې وي، په انگريزي يې فوگ بولي چې Brain Fog يا ذهني غبار ته وايي.

کله کله ځینې خلک داسې محسوسوي چې دماغ يې يو رقم درانه، مغشوش او ستړي دي لکه گرد چې پې پروت وي.

دوی په دغه حالت کې د کم وخت لپاره د فکر، ياداشت او تمرکز له ذهني ستونزو سره مخ وي خو که دوام وکړي بايد زر يې چاره وسي.

مهم سببونه يې:

١. د خوب کموالی یا بې خوبي.
٢. نا کنټروله شکر.
٣. ذهني بوج او پرېشاني.
٤. امېدواري.
٥. حيض بندېدنه يا وچېدل.
٦. د وينې کموالی.
٧. د جاغور د غدې کم کاري.
٨. وروسته له کرونا حالت.
٩. ډېر خواږه او غوړ خوراکونه.
١٠. دوا؛ لکه: د حساسيت، خوب او خپله د اعصابو هغه.

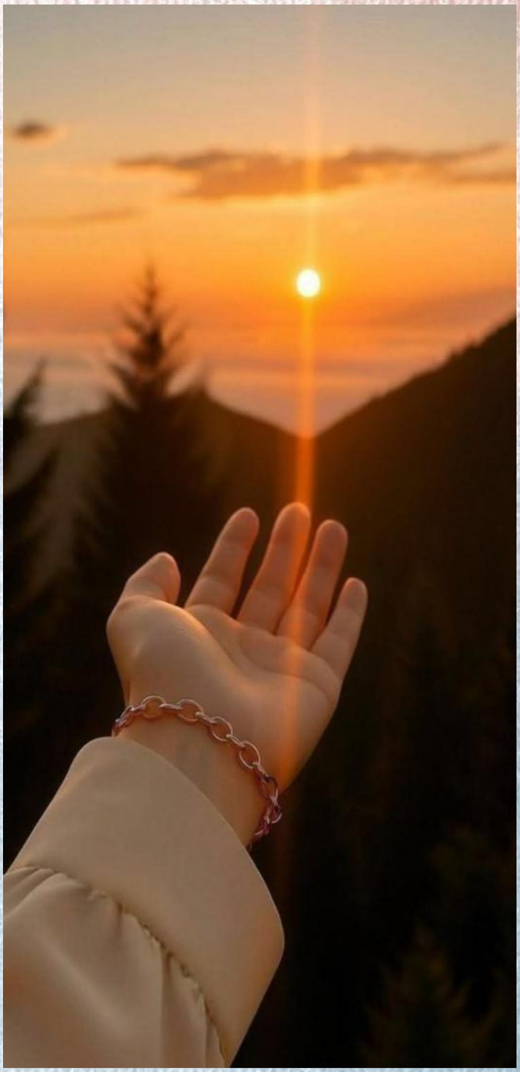


ترې د خلاصون لار:

- کافي خوب.
- منظم ورزش.
- مراقبه.
- د زَوَر تنفس تمرین.
- عبادت.
- پام په بله اړول.
- د اوسپنې، B۱۲ ویټامین او اومېګا غوړو پوره کول.
- د لوړ شکر او کم فعالیته تایرایډ درملنه.
- سالم او متوازن قدرتي خوراک ته مخه کول.

څوک هم چې دغسې حالت تجربه کوي نو ضرور دې یو وار د عقلي عصبي متخصص او ارواپوه کتنځي ته سر ور ښکاره کړي.

که سترېیا وُرَکَول غواړئ نو...



۱) له خوړلو وروسته لږ قدم ووهئ، د غذا پر هضم کې مرسته کوي او د شکرې کچه کنټرولوي.

۱) له خوږې به پرهېز وکړئ يانې بوره، وچه ډوډی او وريزې به ورو ورو را کم کړئ.
۲) ښه خوب هم د وجود او په ځانګړې توګه د دماغو د آرامۍ لهپاره ضروري دی.
۳) په سباناري کې د شيدو، هګيو، مېوې او مغزياتو خوړل ټوله ورځ اېنرجي درکوي.
٤) چِهل قدمي کول او جای پر جای تر يوه ساعته ډېر نه کېناستل بلکې ضرور يو څو قدمه اخستل.
٥) ډېر کافين داره خوراکونه نه خوړل ځکه چې په اولو کې خو مو ځُستوي خو روسته مو سستوي.
٦) اوبه ډېرې چکئ يانې ساعت دوو کې يو وار خوله لمدوئ ځکه چې تازه به مو ساتي.
٧) بدني انداز يا پوزيشن سيې کول يانې په اېغه نېغه ملا او با وقاره توګه ګرځېدنه نور توان درکوي.

او چې په‌خپل تصویر مینَ سئ!

وو نه وو، د لرغوني یونان د اسطورو یو افسانوي کردار و، نرکیسس نومېده چې نه یې لوره لیده، نه یې تنده محسوسوله او نه نور خلک. یوازې د ځان په ننداره به و،

ډېر ښکلی زلمی و.

وایي د اوبو پر غاړه ولاړ و، خپل تصویر یې پکې ولید، ډېر یې خوښ سو، ایسته به تل ورته راتۀ او کلک په ځان مین سو.

بالاخره د خپل عکس په مینه کې مړ سو.

وایي هلته بیا یو ګل راشین سو او خلکو د نرکیسس نوم ورکړ چې پښتو اوښتلې بڼه یې نرګس دی.

ځوک هم چې دغسې عادت لري، په اړه يې ويل کېږي چې نرګسيت لري ياني د نرکيسس يا نرګس په مرض اخته دی.

د عقلي عصبي ناروغيو کتابونه دغه مرض Narcissistic Personality Disorder او په پښتو يې د نرګسي شخصيت بيماري بولي.

د نن سبا نرګس څوک دی؟

هغه چې غواړي تل دې د محفلونو ښکلا دی يا دا وي. د بل چا يادوُنه او ستاينه دې يې له مخې نه کېږي. د چا د احساساتو پروا نه لري. يوازې خپل عزت او شهرت يې غرض وي.

دا صِرف د "غرور" په ټکي نه سي خلاصه کېدای بلکې زوَره رواني ستونزه ده چې يو نارسېست بنده يې لري.

د نرګسيت عمده نښې:

- تل خپل صفت غوښتل.
- په نيوکه غوسه کېدل.
- د نورو په بري جليپس کېدنه.
- خواخوږي يې کمه وي.
- نور د ګټې له پاره کارول.
- او د بل په ستاينې د کمترۍ احساس، غوسه او بې صبري.

اروابشاد رحمت الله درد وايي:

"زه چې د چا بل ښکلي صفت کوم
خدای خبر چې ولې بد په تا لګي؟"

دغه رنګې خلکو ته خو خپله ځان ناروغ نه ښکاري او نور هم چې داسې ښه ځيرک او يا مسلکي نه وي، نه يې پېژني چې دا کس خو شخصيتي اختلال يا ګډوډي لري.

دا ځکه چې که څه هم کمتري او حسد له دننه سخت پکو کړي وي خو په ظاهره ډېر بااعتماده او حق به جانب ښکاري.

د دوی له مخې يو ځوک معمولي لږ ښه ياد کړئ، بيا يې ګورئ چې څه‌رنګې ناکراره کېږي.

دوی هغه وخت لانجه ډېره غټه کړي چې په وړو وړو خبرو کېسه تر انډيوالۍ ختمولو، کورنۍ شخړو او طلاق غوښتلو يا ورکولو ورسوي.

مطلب دغه مرحله کې نو بنده سم افراطي سوی وي. څومره چې زړ کېدلی سي، غم يې بايد وسي.

د دوی په حق کې به له ډېر حکمته کار اخلئ. مقصد په ډېر نرمښت، مشورو او رواني پوهاوي يې چال چلند را ښه کولی سئ.

دغسې کس چې لږ له هوا را کوز سي او زړۀ يې ومني چې غم دی را کې نو په کراره يې اروايوه يا عقلي عصبي متخصص نه سايکوتراپي شروع کړئ.

باقي له ځان سره بالکل مينه ولرئ ، لږه خودپرستي هم وکړئ، اجازه ده.

خو د نورو د احساساتو هم ضرور قدر وکړئ، په خوښيو او بريو کې ور سره شريک سئ او د خپلويو او آشنايي مزي کلک کړئ.

"د مينـــو زړونـــه مـه ماتـوئ خلـکه

په دي ښار کې دغه لږه شان رڼا ده"

نو ډیپرېشن!

۱. **خوراک:**

صِحي خوارۀ لکه سبزیانې، مېوې او پروټین ډېر خو مصنوعي خوارۀ، چای او کافي کم کاروئ.

۲. **خوب:**

د ښۀ خوب په خاطر له ویډیو نیم لا یو ساعت مخکې سکرین کتل پرېږدئ او لږ تر لږ شپږ یا اووه ساعت خوب وکړئ.

۳. **ورزش:**

هره ورځ ورزش کول مو موډ جوړوي، که لږ تېزه عادي قدم وهنه ولې نه وي.

٤. **اړیکې:**

ټولنیز روابط پالئ یانې داسې د کار ملګرو او مخلصو خپلوانو سره ناستې زیات کړئ.

۵. **عبادت:**

د عبادت، ذکر او دوعاوو پهذریعه له رب تعالی سره تعلق غښتلی او د

مشکلاتو د حل سوال وکړئ نو په رښتیا به حل او ارام مومئ.

د طاقت سیرومان؛ علاج که عادت؟

نن سبا یو بل ټرینډ دا جوړ سوی چې زیاتره ښځینه مریضان یا په خپله د طاقت د سېروم غوښتنه کوي یا یې دا د کور کلي ډاکټران! او خپله زنانه ډاکټراني ورکوي.

دغه د "طاقت پیچکاری" اصلاً د اوسپنې او ویټامینونو انجکشني دي چې مالګین یا د ګلوکوز سیروم ورته د طاقت په سېروم بدلوي.

ساده مالګین یا بعضي وخت ګلوکوز سیروم ته د دوی په اصطلاح د "طاقت پیچکاری" ورګډې کړي چې ښایسته سور، زرغون او یا ځیګري تور رنګ واخلي، مریض په خوشالی ورته پروت وي او له پاسه ورته د طاقت سېروم ځځېدلی را روان وي.

چې بېسلري، RBC کییر، نیوروبیان، ملټي بیونټا، Bکمپلېکس او زښتې ډېرې نورې یې هم مشهورې دي.

کارول یې ځکه بېخي ډېر سوی چې یو خو یې نه تم کېدونکی ټرینډ جوړ دی.

بل د پایواز په حیث له زیاترو ښځو سره خواښې، یوور او ایندرور راځي چې د "هغوی" او نوبت ته د منتظرو "نورو ښځو په وړاندې "د یو خاص نزاکت له مخې" د

خپل کور د غذايي رژيم د خراب او کمزورې شودلو "تاثر" یې هم استعمال زيات کړی.

او دا د ډېرو ښځو خپله نفسياتي مسله وي چې ځان بېچاره او کور ملامت وښيي چې گټه یې صِرف درملتونونو ته ځي.

يو بل غټ لامل یې اکثرو هغو ډاکترانو ته چې درملتون يې خپل وي، د ډېرې گټې پاتې کېدل دي.

ځکه چې د دغو پيچکاريو هغه ښه کوالټي يې له ۱۲۰ افغانيو جېگه نه وي، د سېروم، او کِنولې له مصرف سره ايله ۱۷۰ افغانۍ سي.

دوی چې بيا هغه احسان لا وکړي نو تر ۳۰۰ پورې يې لگوي، که نه نو څلور پينځه سوه خو حتما پسې چارج کوي.

اوس به وايئ ښه نو بېخي يې ضرورت نه سته؟ نه نا! ضرورت يې بالکل سته خو هر چا ته نه.

د ضرورت خلک یې مالوم دي؛ فزيکي وضعيت ته يې کتل کيږي، د غذايي رژيم په اړه پوښتل کيږي، د مرض تاريخچه يې اخيستل کيږي، معاينات ورته کېږي او بيا که اړتيا وه نو ورکول کېږي.

ضرورتمند يې هغوی دي چې په خوراک، گوليو او شربت يې ضرورت زر نه پوره کيږي او دوی رښتيا هم اړ وي.

بيا نو د ضرورت مطابق دغه او نور د طاقت سېرومان لکه امينوپل، پينامِن‌جي، هيماسيل او گلوکوز يا مستقيماً تازه وينه يا د وينې ځانگړې اجزا ورکول کېږي.

رښتيا څوک اړتيا لري؟

* امېدوارې او شيدې ورکوونکې ميندې.
* چې غذايي رژيم يې ډېر خراب وي.
* ډېر عمر لرونکي ناروغان.
* چې د اوسپنې او ويټامينونو جذب يې خراب وي.
* د اوسپنې شديده کمخوني چې ولري.
* سرطان ولري يا يې وينه ډېره ضايع کړې وي.
* له عملياتونو بعد هم ورکول کېږي.
* او هغوی چې خوراک يې صرف سبزياني وي.

که لازمه وه نو د تاریخچې او حالت تر څنګ د دغو ضرورت‌منو په معایناتو هم تسلي پکار ده.

بې ضرورته کول یې کوم تاوان لري؟

- ولادي نقصانات رامنځته کوي او د ماشوم صحت خرابوي.
- وجود ورسره شدید عکس العمل ښودلی سي.
- په شکر او فشار هم بد تاثیر کولی سي.
- د ځیګر او پښتورګو د زهریله کېدو باعث کېږي.
- د بدن د نورو غړیو او حجرو د تخریب لامل هم کېږي.
- زړۀ بدوالی، کانګي او دردونه یې هغه عادي عوارض دي.

ښه نو څه وسي؟

باید چې له هر څه مخکې خپل خوراکونه صِحي او سیي کړو چې د اوسپنې او ویټامینونو ضروت مو پوره کړي.

خو که ناجوړه کېدو او ضرورت د ګولیو او شربت په اندازه و، همغه اخیستل پکار دي؛ بیا هم د طاقت پیچکاریو او سېرومانو ته زړۀ مه ښه کوئ.

چې پام مو وي؛ د طاقت اصل خزانه قدرتي پروټینونه، طبیعي غوړي او تېل، صِحي چربي، سبزیانې او مېوې دي نو چې وس مو ورته کېدۀ هر یو په اندازه اندازه په خپل خوراك کې شامل کړئ.

نور نو له پراسپس سویو او بازاري خوراکونو، ځان بېچاره ښودلو او یو رقم ضد نه تېر سئ چې د طاقت سېرومانو ته مو ضرورت پېښ نه سي.

او دا روستی خبر مې د هماغه "مخصوص ذهنیت" مېرمنو ته راجع ده نه ټولو ته. ◻

باقي؛ ټولو ته یې چې کوم هغه خبر او سپارښتنه دا ده چې خوراك او صحت ته مو که پر وخت لږ توجه وکړله نو کله به هم دوا او بیا دي د طاقت سېرومانو ته مجبور نه سئ.

خو رښتیا که بیا هم نه درېږئ او لکه فېشن غونډي یې بې ضرورته هم کوئ نو دا درته ضرور وایم چې هماغه وخت به لږ او ډېر طاقت یا درکړي یا نۀ خو "عادت" مو یې له پیسو او صِحته خامخا خلاصوي. خدای مو وساته.

نرگسي رویه

۱. له ډېرې مینې مې داسې وکړل.
۲. یا دا خو مې هسې ټوکه درسره کوله.
۳. یو خو به ته له هرې خبرې مسله جوړوې.
٤. زه یم همداسې خو که تا ته مسله وي نو وځه.
۵. خلك خو ټول له ما سره دي؛ تا سره نو څوك دي؟

دغه رقم خبرې چې له هر چا اورئ؛ پوی سئ چې ستاسې د احساساتو د نظر انداز کولو، کمزورې ښودلو، ذلیل کولو، د محبت په نوم د تکلیف در رسولو او بالاخره د غیر ضروري ثابتولو او احمق جوړولو هڅه کوي.

دوی ته نارسېستان یا نرگسېت لرونکي وایي چې یوازې او یوازې د ځان مطرح ساتلو، د ځان خوښې جذباتو د تسکین او ستاسې د کنټرولولو لپاره دا هر څه کوي.

د معتبرو رواني څېړنو له مخې ۲۳ سلنه ښځینه او ۱٦ فیصده نَرینه په داسې رشتو کې ښکېل دي چې د جذباتو او احساساتو قدر یې نه کېږي.

چاره دا ده چې خپله نارسېستان او هم نرگسي رویې داغلي وگړي په ډېر چل او هنر د رواني مشورو او درملنې لپاره وهڅول سي.

ګلخاني که سټاکالم سينډروم؟

"ګل‌خان" او "ګلخاني" چې په کوم شدت سره وده مومي نو په لر او بر کې دغه "مخصوص ذهنيت" ته کارېدونکې دا اصطلاحګانې ترې لا په زيات شدت سره عامېږي لګيا دي.

ځکه خو زه هم کټ مټ په همدې نومونو خپله خبر پې کوم ګينې چندان جوړ نه يم ورسره؛ دا چې ولې؟ نو د هغې له‌پاره خپل دلايل لرم او بيا به يې غږېږو.

موږ د پښتونخوا په زاخېلو کېمپ کې اوسېدلو چېرې چې اول "جي‌ټي روډ" و، وروسته دغه عمومي سړک سره موازي غزېدلی يو لوی مارکېټ او بيا د رېل ګاډي پټلۍ او ايسته زموږ دوکانونه، کورونه او کرونده‌ې.

"چَوده اګست" نه مخکې د ديارلسم اګست په مازيګر او ماښام به د پاکستان په جنډو پوښلي او چراغان چراغان اورګاډي چې زموږ د کېمپ له غاړې تېرېده نو موږ به ډېر په شوق ورته ولاړ وو.

د شاهد آپريدي چکو، د عمرګل بولډ اوټ وېکټو او د يونس خان ففټيو سېنچرې ته مو چک چکې وهلې خو افغان ملي لوبډله مو د "ماجرو" او "افغانيانو" ټيم بللو.

د افغانستان جنګ ته به مو د يوه "پاکستاني پُختون جَرنلېسټ" په اصطلاح "ډيولپمېنټ" وېل او د خپګان او خوشالي خبرونه مو هم د دوی په عينکو کتل او بيا به مو هغسې جذبات ښودل.

په تورخم به چې راواوښتلو نو له "تول‌پلازې" به چې راتېر سولو او پاکستاني سيم کارټ به کار پرېښودۀ نو زموږ زړۀ به هم يو رقم "قيد" سو خو چې بېرته به له وطنه تلو نو دا ځنګه به مو چې هغه لور ته قدم کېښود نو زړۀ به مو هوا وکړله.

دغسې د خدای بلا مثالونه نور هم سته خو زه به لنډه ووايم چې ښۀ سم له وطنه پردي او له پاکستانيو زيات پاکستاني يا په اصطلاح شديد ګلخانان سوي وو.

په دې نه پيېدم چې ولې؟ په داسې حال کې چې د ليسې مديرصاحب او زموږ د پښتو، تاريخ او جغرافيې استاد؛ له نصابه علاوه هم د وطن درسونه راکول.

پلار مې، تره مې او مورنى نيکه مې هم د پښتو او تاريخ استادان او تر څنګ يې ښه "سياسي ملايان" وو او زما هم له بيالوجي

او فزيکه روسته "فُل ټايم" د خوښې مضمونونه همدا تاريخ او پښتو وو چې تل به يکې "ټاپ" هم وم.

د اورنګزېب ارشاد "افغانستان پېژندنه" مې هم يو وارې نه درې څلور وارې ختمه کړې وه؛ پښتون، ليکوال، مينه، ګودر، لمبه، څرک، شهادت، شهامت، مورچل، تنوير، ورځ، ښاخې او نورې پښتنې /

افغانې مجلې او ورځپاڼې مو هم کله نه قضا کولې.

له دې هر څه سره سره بيا هم په لاشعوري توګه د ګلخانې "چمونه" را نه کېدل او له ځانه زيات به مو د دوی ښې او بدې ته خندل او زړل خو د خپل کار ځواب نه و راسره چې ولې داسې کوم؟

بيا په دغه ۲۰۱۳ او ۲۰۱۴ کې درې داسې پېښې وسوې چې زه يې لږ راويښ کړم او د مرحوم شپون صاحب په خبر "د پښتو چينجى" مې را بيدار سو.

يوه دا چې زموږ د مکتب د نتايجو اعلانولو مراسمو کې دولسميانو ووړکيو د ستېج تر څنګ د ممتازو شاګردانو د

جایزو په مېز د هغه وخت د ولسمشر حامد کرزي يو ښکلی لونګی دار عکس هم ايښی و.

زموږ د ديني ښوونې يو استاد چې د اختتاميه دوعا له‌پاره سټېج ته راغی نو اول يې د ولسمشر تصوير په نسکوروټو کې آن له مېزه هم خطا کړ چې زما په فکر دومره تنګ نظري ته هيڅ ضرورت نه و خو سړی يوه شناختي کارډ پاکستانی طبيعته کړی و که څه هم په اصل او نسل سم دم افغان و.

دويمه پېښه په پېبو بازار کې د ا... په نوم زموږ د اينګلېش او کمپيوټر کورس کې وسوه چې يوه مشکوک "اميرصاحب" د "افغاني ستېوډنټانو" له‌پاره ضربِ مومن اخبار او يوه بله اردو مجله راوړې وه چې موږ يې ولولو او... .

ما چې دغه وطن دښمن اخبار راواخيست نو په اول مخ يې يو غټ عنوان دا و: (کابل ميں تابوت کم پڑ گئے۔) ياني په کابل کې د يوې غټې چاودنې قربانيانو، د دوی په فکر د اسلام دښمنانو! ته آن تابوتونه کم سوي؛ دومره ډېر وژل سوي.

د دغې ورځپاڼې دا منافقانه او زموږ په تلفاتو جشن لمانځونکی عنوان مې چې وليدۀ نو له هغې بلې مجلې سره مې هماالته "لړه"کړ.

دريمه د "نامعلومو" له‌خوا د يو څو وزيرستانيو خوارانو تر مرګه مرګه وهلو وېډيو وه چې يو دوو دووسو پښتنو يې ترجمه کوله او ډبولو ته يې ورته راواستل چې د زوندانه تر روستی ساه به مې دغه منظر هېر نسي.

بيا چې ۲۰۱۵ کې وطن ته په لوړو زده کړو پسې راغلم نو د پوهنتون په کتابخانه کې د يوې موضوع لټون او يوې بلې خبرې اورېدو د ګلخاني په دليل او د افغانيت په حساب کتاب پوی کړم.

اول به دا بله خبر درته وکړم چې مرحوم مولوي خالص ته منسوبه ده؛ وايي هغه وېل چې له روس نه د پخواني کمونيست ارګ‌مشر حفيظ الله امين حساب اخلم چې دوی ولې مړ کړ؟ که مجرم و نو زموږ مجرم و؛ د دوی ورسره څه و؟

نو ما هم اېله درک کړله چې زموږ د احمق استاد يې د کرزي له عکسه سره څه و؟ يا يې د ضربِ مومن او نورو چاپي او

برېښنايي ګاونډيو رسنيو زموږ له وراني او ابادي سره څه؟

خو بس د افغان او افغانستان ذليل کول او سرکوبي يې مقصد و او ده چې موږ هم يو وخت د دغه منحوس ګلخاني او پاکستاني ذهنيت له متاثرينو څخه وو.

او دا بله موضوع په انټرنېټ د يوې "عصبي ګډوډۍ" درملنه لټول و چې په دغو سرچونو کې له "ستاکالم سينډروم" سره د اول وار لەپاره مخ سوم.

همدغه سينډروم دی چې موږ او کوز پښتانه‌افغانان پې اخته يوو او ګلخانی ته يې جوړ کړي او له خپلې خاورې بيګانه کړي وو او يوو.

په دغه سينډروم چې څوک اخته وي نو هغوی هم لکه موږ په غيرشعوري توګه بېرته له هغو سره خواخوږي لري او صفت يې کوي چا چې شديد زيان او ضرر ور رسولی وي.

په دغه سينډروم يا رواني حالت به نورې خبرې بيا کوو خو في‌الحال تاسې دومره وکړئ چې شکته پرتو افغان کډوالو او له ګاونډ سره واسطه راغليو په دونيا کې خورو ورو وطندارانو ته ډېر سرۀ او شنۀ مه کېږئ.

دوی هم چې وطن ته راسي يا يې له خپله جايه؛ ملي مشرانو، سياسي ملايانو، وطنپالو استادانو، ملي لوبډلو او ملي رسنيو سره هغسې تعلق راسي لکه څرنګې يې چې د ګاونډ سره وو نو ورو ورو به په خپل مرض پوی سي.

ګونډې يو وخت يې د ګاونډ په اړه د "خان عِليين مکان" دا بيتونه سترګو ته ودرېږي:

چې په نوم پښتون غوڅېږي پرې
خوښېږي

اورنګـــزېب داسې باچـــا دی د
اســلام

***

هم مــې ووژنــې په خپلـه هم پر مــا
باندې ژړا کا

څه بنۀ يار دی بنه يې مينه وژل هسې
شيون هسې

باقي؛ موږ هم بايد خپل "تېر دوران" ته لږ وګورو او "دغسې وطنوالو" ته د "اصلاح ډوز" په کراره کراره او تدريجي توګه ور زيات کړو.

زعفران؛ د جنسي کمزورۍ علاج

د زوَر خپګان، اظطراب، پرېشاني او وسواس لەپاره نن سبا په هره پینځمه شپږمه نسخه کې یو قلم دوه SSRI دوا خامخا توصیه سوې وي.

تازه د شېکاګو طبي پوهنتون یو عقلي‌عصبي ترېنيي ډاکټر د دغو درملو د جنسي اړخیزو اغېزو او بېرته یې د مخنیوي په اړه د خپلې څېړنې جزیات Medscape سره شریک کړي.

ډاکټر جیرمي (Jeremy Wolfe) وایي، SSRI دوایانو نه چې ښځو او سړیو ته کومه جنسي کمزوري پیداکېږي نو د زعفرانو سُپلیمنټ یې راکمولی سي.

د عصبي درملو په دغه ډېر توصیه کېدونکي ګروپ کې لاندي مشهورې دوایانې شاملې دي:

- Sertraline
- Fluoxetine
- Paroxetine
- Citalopram
- Fluvoxamine
- Escitalopram

پورته یادې سوې عصبي او ځینې نورې دواګانې او خپله عصبي مشکل د دې باعث کېږي چې د زیاترو نارینه‌وو جنسي آله اول خو ښه نېغه نه سي او یا که اړیکه نیسي نو وخت یې کم وي او په ښځو کې جنسي راپارېدنه کمه سي.

ډاکټر جیرمي ته ۱٤ % خلکو په خپله د جنسي کمزورۍ شکایت کړی او چې ده په دې اړه را غبرولي د هغو سلنه خو آن ۵۸ ته رسیږي.

یاد د اعصابو ډاکټر او ملګرو یې له ۲۰۰۹ نه تر ۲۰۱۷ پورې په ایران کې سویو پینځو څېړنو باندې بیا کتنه او تحقیق کړی و.

چې تر خلورو اونیو پورې له ۵ نه تر ۳۰ ملي ګرامو زعفرانو د ډیپرېشن د مریضانو جنسي ستونزې تر ډېره بریده را کمې کړې وي البته خپله په خپګان او پرېشاني یې چندان ډېر تاثیر نه و لرلی.

ډاکټر جیرمي وایي چې زعفران په جنسي کمزورۍ باندې څه رقم

تاثیر کوي، د دې میکانیزم داسې واضح نه دی مالوم.

خو شاید د دماغو په Serotonin کیمیکلو او په Nitric Oxide مسیر د تاثیر له کبله جنسي غړو ته د وینې د جریان د زیاتولو او د التهاب او د

حجرو د تخریب ضد خاصیت له کبله په جنسي روغتیا باندې ښه اغیز لري.

خو له پینځو گرامو زیات استعمال یې د نوموړي په وینا خطرناك بلل سوی ځکه چې هضمي ستونزې، د فشار ټیټېدۀ، حساسیت، خپله پرېشاني او په نادرو پېښو کې د مانیا غونډې د رواني گډوډي حالت پیداکوي.

دا چې زموږ وطن کې هم ښه اعلی کوالټي زعفران پیدا کېږي او په ټوله دونیا کې بهترین نوم هم لري.

نو چې وس مو ورته کېږي د سُپلیمېنټو په جای یې په اصلي بڼه په چایو او خوړو کې کاروئ چې بیا مو په جنسي تداوي هسې بې جایه ټایم او خرچه نه لگي.

چې نه ښهٔ کېږئ نو ډاکټر به پرېږدئ؟

د کرونا پر مهال چې د Jessica Brady په نوم د يوې انګرېزې ټوخې، کانګې، د خېټې درد، ستړتيا او وزن بايلل د عمومي معالج يا GP په شلو اپواينټمېنټونو کې هم تشخيص نسول.

او بيا له پينځو مياستو مريضۍ روسته په ټول وجود کې د خوارهٔ وارهٔ سرطان يا سټېج فور Adenocarcinoma په لوحه کې تشخيص او ډېرره زر مړه سوه نو په نوم يې د اينګلينډ په صِحي سيستم کې يو "اصل" رامنځته سو؛ Jess's Rule!

د دې اصل له مخې که په دريو وارو کې هم د يوهٔ ناروغ مريضي کمه نسوه يا يې لا پسې زور واخيستهٔ نو ډاکټر بايد درې کاره وکړي: Review، Reflect او Rethink..!

ډاکټران پيېږي چې دا درې الفاظ څه مانا لري خو که د مريضانو او پايوازانو لهپاره يې لږ ساده کړم؛ مطلب يې دا دی چې د يوې ناروغي لهپاره دريمه پېره بيا هماغه يوهٔ ډاکټر ته ورغلئ او ښهٔ سوي نه وئ نو ډاکټر مو بايد په خپل تشخيص بيا فکر وکړي.

د بل احتمالي تشخيص په خاطر مو تاريخچه له سره واخلي، نور معاينات درکړي، کوم ډاکټر سره مشوره درته وکړي او يا مو مستقيم چېرې بل تر ځان تکړه ډاکټر يا مجهز روغتون ته وليږي.

مقصد دا نه دی چې هر رقم د مريضۍ نښې يا مرض مو درلود او تاسو په دوه درې پېرو کې فرق ونکړ نو ډايرېکټ بل ډاکټر يا بل روغتون ته لاړ سئ. نه نا!

هدف دا دی چې حالت مو نه بهترېدهٔ يا لا پسې بدترېدهٔ نو په دريم وار مو يا ډاکټر بايد په خپل علاج سوچ وکړی او يا تاسې په خپله د تشخيص او تداوي د يوهٔ بل ښهٔ ادرس په لټه کې سئ.

البته د ټولو ناروغيو لهپاره نهٔ، اوس سرطان دی يا کومه بله پټه (معافيتي) ناروغي ده نو هغه خو ممکن په دريو څه چې پينځو شپږو ويزيټونو کې ايله لاين ته سيخه سي.

خو که مثال کمخوني لرئ يا بيا بيا تبه کوئ او په دريو وارو کې هم تشخيص نسوئ نو يا دې ډاکټر په خپله د خپل

تشخيص او درملنې په اړه غور وکړي او لا تاسې د بل جاى په اړه غور وکړئ.

باقي دا ښه خبر ده چې يو پرايمري يا په وطني اصطلاح فاميلي ډاکټر ولرئ چې

د ناروغۍ نښې د يوۀ مرض په جاى په بل ور تاواني نسي او تاسو بيا ډېرړر بېوخته يا ټول عمري د کور يا خداى مه که! د ګور سئ.

ستاسې يا ستاسې د کور د مريضانو په "سُر" پوى وي او له علاج سره يې ښۀ کيږئ.

که نۀ نو Jess's Rule فالو کوئ او ښۀ په وخت د خپل مرض سم غم خورئ چې د دې اووهويست کلنې انګريزې غوندې مو

اخرړر کې که د پښتو رګ پې راونيسو نو زموږ خپل خوشال خان ختټک څو سوه کاله مخکې ويلې:

د هغۀ طبيب نوم څۀ اخلې په ژبـه

چې بيمار ورلره راشي او بيمار ځي

د خوشالۍ هورمونونه

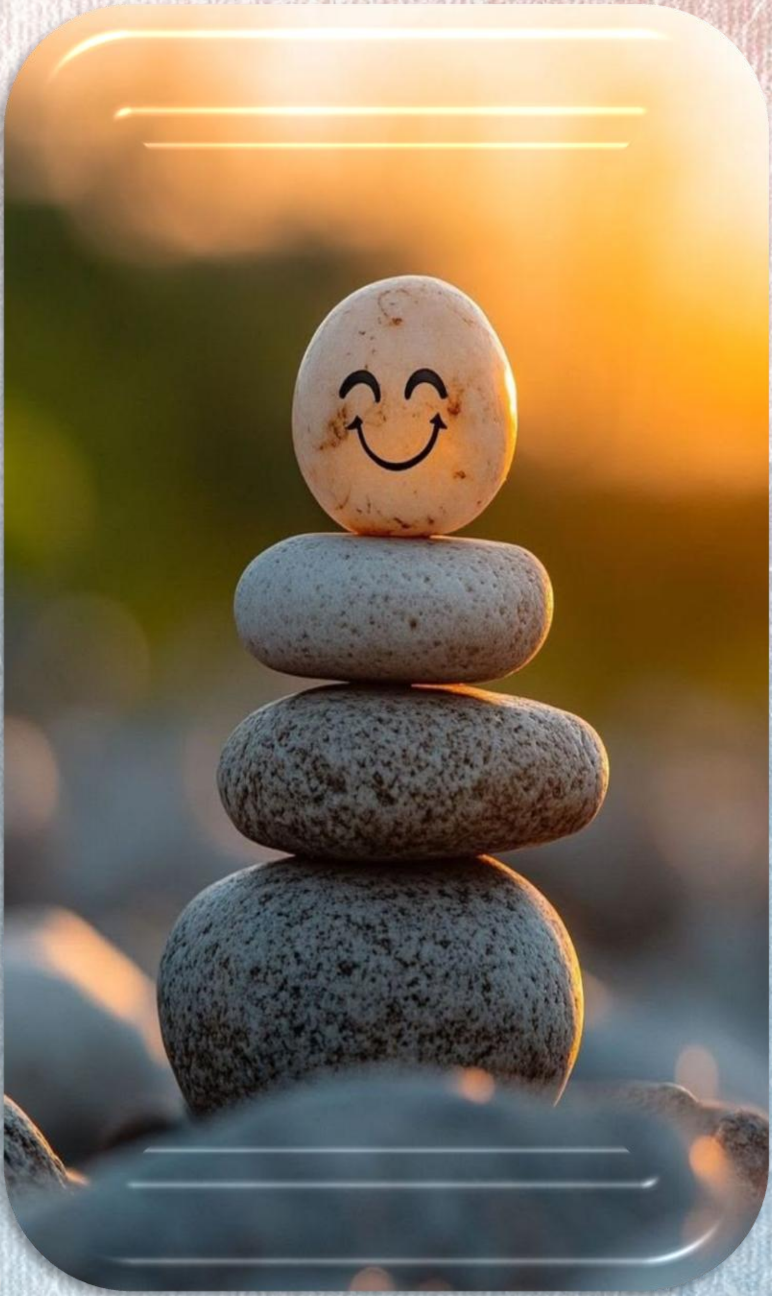
هورمونونه کیمیاوي مواد دي چې د بدن د بېلابېلو غُدو لخوا جوړ او وینه کې خوشې کېږي.

د وجود د مختلفو برخو تر منځ پیغامونه لېږدوي او ګڼ فزیالوجیک فعالیتونه لکه میټابولېزم، وده، جنسي فعالیت، خوب، خپګان، خوشالي او نور تنظیم او کنټرولوي.

هغه چې زموږ په خوشالۍ کې رول لري دا دي:

١. Dopamine
٢. Serotonin
٣. Oxytocin
٤. Endorphins
٥. Vasopressin

ډوپامین هغه وخت افرازیږي چې کوم خوندور څه تجربه کوئ او یا کوم لوی یا ووړ هدف ته رسئ.



سیروټونین هغه وخت ترشحیږي چې د بل د خیر ښېګڼې کوم کار کوو، په داسې حال کې چې موږ ته به یې هیڅ مادي ګټه نه وي؛ البته زړۀ به مو هیڅ بې هیڅه خوشال وي.

اُکسي‌توسین بیا هله ازادیږي چې کوم دوست، د کورنۍ غړی، محبوب او د خوښې انسانان ټچ کوو، غېږ ورکوو او مینه ورسره کوو.

اینډورفین بیا قدرتي د درد ضد مواد دي چې د درد او فشار په مقابل کې او هم د ورزش، ټوکو او طنز اوربدلو پر مهال افرازیږي.

وېسوپریسین باندې په دې مورد ډېر بحث نه دی سوی خو دا هم په ټولنیز تړاو او روحي ښه والي کې چې دواړه د خوشالۍ لپاره اړین دي، کلیدي رول لري.

دا ټول هورمونونه په ګډه کار کوي؛ موږ متحرک، ښکېل، خوښ او خوشال ساتي. خرڅه یې نه رازي، صِرف ټایم به لګي.

باقي خپله هم زوند وکړئ؛ نور هم زوند ته پرېږدئ یانې د یوې لمحې انجوای کول هم مه میس کوئ. د خوشالۍ په محفلونو کې ګډون کوئ. کُمېډي ګورئ. ورزش کوئ. نورو سره بې غرضه او بِلا عوضه مرسته وکړئ.

مطلب خوشالي وکړئ، نورو سره یې هم شریکه کړئ. خپله هم وخاندئ او د نورو په مخونو هم خندا راولئ.

شاعر وایي:

"زه یکې ښۀ خاندمه، ښۀ خاندمه، ښۀ خاندمه
ته یکې څه کړې زندګي که شي یوه دقیقه؟"

خوب، تیارهٔ، خوارهٔ خوارهٔ

د انسان دماغو کې د مېږ د دانې په اندازه د پاینیل په نوم یوه غده ده چې مېلاټونین هورمون جوړوي.

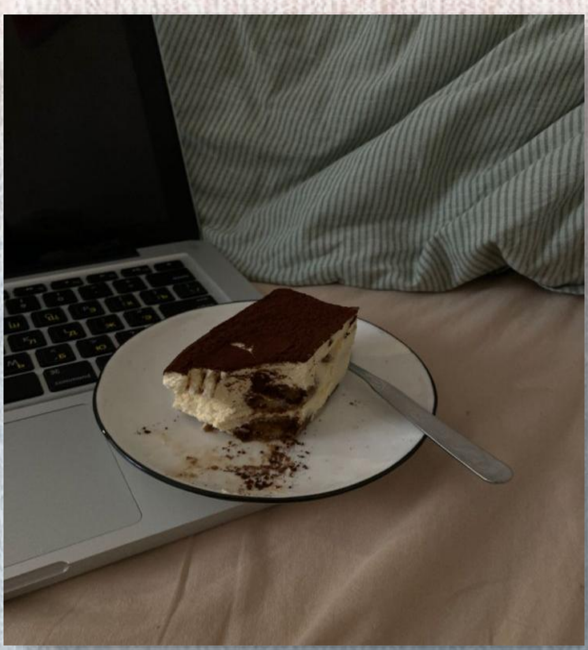
دغه هورمون د بدن د داخلي ساعت یا ګړۍ په کنټرول سره ویدېدل او بېدارېدل تنظیموي.

د دغې غدې فعالیت په تیارهٔ کې ډېر وي مطلب دا د خوب د هورمون د تولید کچه له تیارې سره زیاتیږي او ټول بدن ته سیګنل ورکوي چې د استراحت وخت دی، ویدېږه.

لنډه دا چې د خوب لهپاره تیارهٔ چاپېریال پکار دی ځکه چې رڼا کې د دغه هورمون تولید لږ او خوب مو ناآرام یا له خوبه روسته ګنګس او بې طبعې یوو.

یاده دې وي چې لویانو ته په یوهٔ شواروز کې اته ساعته او لا زیات خوب په کار دی.

څومره چې خوب کم وي، هغومره دِ بنده خوړو شیانو ته زړهٔ کېږي او ستړی ستړی وي.



چې په اوږدو کې بیا دا دواړه د زیات وزن، د ویني غوړ، لوړ فشار، شکر، قلبي او ذهني ناروغیو سبب کېږي.

خوب د مختلفو ناروغیو د "تیراپې" په توګه تصور کړئ او لهپاره یې ښایسته تیاره ماحول جوړوئ چې ښه په خوند ویده سئ.

واقعیت به منل غواړي!

د یو چا مو چې یو شی
خوښ سي او هغه کس
په هغه برخه کې تر یو
بریده بریالی هم وي نو
داسي نه ده چې د هغه
کس هره خبره به په هره
برخه کې او هر چیرې
خامخا کره
او

پوره
وي.

که د یو بنده له هرې وینا
او عمل سره موافق وئ.
ورځ په ورځ مو یې له
رفتار او گفتار سره

دلچسپي ډېرېدله نو پوی
سئ چې Personality
Worshiping یاني
شخصیت پرستي مو
شروع کړې.

او یا که برعکس د یو ښه

کامیاب او نومیالي کس
کومه خبره دربانديې ښه
و نه لگیدله یا مو یې کوم
عمل بد وایسیده او تاسي

بیا په هر مجلس او هر
ځای کې په دغه کس
مکمله کرښه راکشکاږئ
یاني یو کنټریبیوشن یې
هم نه منئ نو Cancel
Culture یا د رد فرهنگ
مو خپل کړئ.

دا

دواړه هغه نظریې یا
تیوریاني دي چې په
اروایوهنه، ټولنپوهنه او

کلتوري مطالعاتو کې په پراخه کچه بحث پې کېږي.

نو دا چې له رواني، ټولنيز او کلتوري لحاظه در کې د ګوتې نيولو ځای نه وي نو بايد چې د يو شخص، يوې ډلې او يوې ټولنې په اړه مو نظر منځلاری واوسي.

څه چې حقيقت وي هغه قبول کړئ. څکه چې ستاسې "په خپل خيال" سيي نظر تل ټولو ته منلی او له تنقيده پورته نسي کيدای.

لنډه او اوږده يې دا چې مه څوک د پيری مرتبې ته رسوئ او مه يې په اړه لکه د دښمن غونديې د مطلق رد نظر ساتئ.

څکه چې همدا زموږ او ستاسو خپل جوړ کړي خيالات مو په راتلونکي کې بيا ځوروي.

مثلا هغه کس چې موږ يې د افراط تر کچې ستاينې کولې او د "خو" ځای مو نه پکې ليده؛ هغه به داسې کوم کار وکړي چې بيا به يې منل راته سخت وي. که څه هم هغه به سل سلنه واقعيت وي.

يا چې تاسې يې تل د خپل جوړ کړي تصور له مخې مخالفت کاوه؛ هغه کس به داسې يو څه وکړي چې عام او خاص به يې صفت کوي خو تاسې به بيا د واقعيت تسليمولو ګوښې کړې يئ.

مطلب د يو چا په اړه خپل خيالات او حالات په سمه توګه مديريت کړئ چې سبا د منلو او نه منلو له "بې ځايه ستونزمن" انتخاب سره مخ نه وئ.

نتيجه دا چې سوچ پراخ، نظر رسا، ذهن ارام او زړۀ کرار ساتئ نو د نا ارامۍ ښکار به هم نه يئ او افراطي رويې به هم وده نه کوي.

د یادونو یاد

کله کله کومه خبره واورئ، کومه صحنه ووینئ یا د کوم شي بوی درباندې ولګیږي نو یو خوږ یاد، نرم درد یا هم له پیکه مسکا سره مله یوه خاموشه شېبه احساسوئ.

پیېږئ دغه حالت څه نومیږي؟ نوستالجیا نومیږي او له یوناني ټکو Nostos یاني بېرته راستنېدل او Algos یاني درد نه جوړه ده چې د تېرو هېرو یادونو د بیا را یادېدو په مانا ده.

لکه کوم یادونه؟ هم خواږهٔ، هم ترخهٔ او هم دردوونکي! چې خپلې خپلې بېلګې او ورسره تړلي احساسات لري.

په ترتیب سره؛ لکه د ښوونځي د ملګرو یادونه چې هم خوشالوونکي وي او هم یو نرم شانې خوږ درد ورسره وي.

دغسې د مین جدایي چې تېر دوران یې د خوښۍ او بېلتون یې د غم احساس درکوي.

همداسې؛ کډوالي چې هم یې نیت هم یې شروع او هم یې دوام په خپل خپل جای بېل بېل درد او خپګان درولي.

اوس به وایئ چې یادونو پورې تړلي احساسات څنګه محسوسو؟ د مختلفو هورمونونو د رنګارنګ اغېزو پهذریعه!

که خوږه نوستالجیا وه نو بدن کې مو د خوشالۍ هورمونونه لکه ډوپامین، سېروټونین او اُکسيټوسین ازادیږي.

او که د درد، غم او پرېشانی نوستالجیا وه نو د فشار او اندېښنې هورمونونه؛ کورټیسول او نارادرینالین افرازیږي.

که د خوښۍ او نرۍ دردګډ احساس و بیا؟ بیا نو یو خو دغه درد هم خوږ درد وي او بل کم وي نو د خوښۍ تله پې درنه وي نو طبیعت مو چندان ډېر نه پې ختې کیږي ځکه که یو نرم درد احساسوو نو ښه پوره خوشالي هم ورسره وي.

خو که خوږه‌لوړې ترخه یا دردناکه خاطره وي نو؟ نو بیا به خامخا د دوهمي هورمونونو تله درنه وي او بنده خپه، پرېشانه او زهیرپدای سي.

مګر د دماغو Prefrontal Cortex چې د مغز د نورو برخو تر منځ واسطه ده فیصله کوي چې تله کوم لور ته درنه سي؟

نو کوم لور ته به درنه سي؟

دا د دماغو له پورته یادي سوي برخې زیات زموږ رواني ظرفیت، د زړه او ذهن روزنې، مقاومت او برداشت پورې اړه لري چې خپګان او درد ته تسلیمیږو او که یې په پیاوړتیا سره ځواب وایوو؟

یانې څه؟

یانې دا؛ چې ومنې هغه وخت ښه و که بد، لاړ تېر سو او ما ورنه د راتلونکي له‌پاره زده کړه او قوت واخیست.

خو که ووایې چې نااا! ما خو ډېر څه له لاسه ورکړې دا ولې؟ بیا به دې نو ذهن کې د ماضي دردونه او زړه کې زخمونه رابرسېره کیږي او ځورېږې به؛ ژوند به درته بې یو رقم مانا وي.

خو که خپله ماضي لکه څنګه چې وه هغسې تسلیم کړې، خوښې یې خوښې، خپګان یې خپګان او درد یې یوازې درد وبولې نو حتماً به وکولی سې چې په تېر کې و نه نښلې او په حال کې د ژوندانۀ خوارۀ ولټوې.

نو بیا به مو زاړۀ زخمونه سره ورسي، دردونه به مو سپک او د خوښیو تله به مو ښه درنه سي.

رحمان بابا وایي:

تېر ساعت په مثال مړ د لحد دی

مړی چا دی ژوندی کـړی په ژړا؟

جنتي ژوند

ښېګڼه او مرسته، لږ وي که ډېره، وړه وي که لويه، ځای نيسي او يو وخت په يوه ښه بېرته درته راګرځي. مقصد ضايع کيږي نه. څکه خو وايي؛ ښهٔ وکړه، سين ته يې واچوه.

بل دا نه ده که فزيکي روغ يې نو بې درده او خوشاله به يې. نه نا! د خوشالۍ لهپاره د بدني روغتيا تر څنګ اروايي، قلبي او دماغي سلامتيا هم پکار ده.

د دغې سلامتيا دِ ترلاسلو په زښتو ډېرو لارو کې يوه هم د خپل او بل بېغرضه لاسنيوی دی.

اوس به وايئ چې يو چا سره په کومک مو که پيسې و نه لګيږي نو وخت او انرژي خو مو مصرفيږي نو موږ ته يې دا ګټه څنګه رسي؟

هغه داسې چې مهرباني، ښېګڼه او خدمت د سيروټونين او ډوپامين د ازادېدو سبب ګرځي چې له کبله يې ذهني فشار راکم او خوښي او سکون مو ډېرېږي. دا دې يوه.

بله دا چې د اُکسيټوسين کچه هم ورسره لوړيږي کوم چې رګونه پراخوي او فشار کموي نو زړه ته ګټه رسوي.

ښه نو چې سټريس مو کم، ذِهن ارام او زړګی روغ وي نو خوب به مو هم ښه وي.

له دې ور ها خوا، څېړنې ښيي، چې نورو سره مرسته د بدن دفاعي نظام هم قوي کوي.

نو دا دومره ډېرې فايدې چې د بېګار او تمې نه بلکې د خدمت په نوم او موخې په ورو ورو کارونو درته رسي نو خود به په وجدان ارام او اروايي سلامت وئ.

په دې دونيا جنتي ژوند نور څنګه وي!؟ خو همدغه وي کنه چې سکون ولرې، ارام او خوښ يې. زړهٔ او ذِهن نه دې بوج کمه کړې وي او اروا ته دې يو پټ سُرور غېږې ورکوي.

په هغه دونيا به مهربانه رب له مخلوق سره يې ستا د احسان او مهرباني خپله بدله درکوي چې هغه بيا دايمي جنتي ژوند دی. مسلمانه! نور نو څيشي غواړې!؟

ډاکټر خالق زيار وايي:

"زاهده! په جنت کې به پرانستې تنې کړځم
تـړلې مې ټـول عمر له خوارانو سره ملا ده"

پراسټامول وخورئ او پیاوړي سئ!

په یوه تازه څېړنه کې څرګنده سوې چې د درد او تبې د دوا؛ پراسټامول په خوړلو سره سوچ بدلیږي او د خطر احساس کمیږي.

د امریکا په اوهایو ایالتي پوهنتون کې په ۵۰۰ زده کړیالانو باندې ترسره سوې دې تجربې کې نیمو ته ۱۰۰۰ ملي ګرامه پراسټامول ورکړل سول او پاتې نورو ته د پراسټامول په نامهٔ په هماغه کچه باندې بدل بې ضرره درمل ورکړل سول.

څه وخت روسته دغو رضاکارو زده کړیالانو ته په کمپیوټر د پوکانیو د ګیم کولو وویل سول چې زیاتې نه زیاتې پوکانۍ داسې له هوا ډکې کړي چې ونه‌چوي.

په بله مرحله کې دوی ټولو ته د پوښتنو یو شیټ وړاندې سو چې خیالي منظرکشي پکې سوې وه او پوښتل سوي وو چې په دغسې حالاتو کې به څه کوي؟

هغو زده کړیالانو چې اصلي پراسټامول یې خوړلي وو په ګیم کې زیاتې پوکانۍ چوولې وې.

خو هغوی چې واقعي پراستامول یې نه وو اخیستي؛ په ډیر احتیاط مخې ته تللي وو او ډیرې کمې پوکانۍ یې چوولې وې.

دغه راز د پوښتنو د شیټ ډکولو پر مهال هم پراستامول کاروونکو زده کړیالانو له خطره ډک انتخابونه کړي وو خو دې بلې ډلې زده کړیالانو خورا محتاط انتخابونه کړي وو.

د دغې مطالعې له پایلو مالومه سوه چې په پراستامول کارونکو زده کړیالانو کې د ویرې احساس د دوهم گروپ زده کړیالانو په پرتله خورا کم و چې له کبله یې کوم کار سره تړلي شوني خطرونه هم نسو محسوسولی.

څرگنده دې وي چې په دې اوسنیو څو کلونو کې پراستامول باندې سویو څیړنو نه مالومیږي چې درد ختمونکي دا عامه دوا په خلکو کې د جذباتي خبرو د محسوسولو وړتیا کموي، سخت‌زړي کوي یې او په نویو شیانو د پوهېدلو وړتیا یې هم اغېزمنوي البته په لنډمهاله او کنټرول سویو تجربوي شرایطو کې.

دا څیړنه د (Cognitive & Affective Neuroscience) په نامهٔ ژورنال کې نشر سوې؛ که بیا مو کتله.

* د ځیگر ناروغان، دایمي الکول کاروونکي، خوارځواکي مریضان او ډېر کاروونکي خلک دې یې د اړونده ډاکټر په مشوره استعمالوي چې له گټې یې تاوان ورته ډېر نسي. خدای مه که!

دِ بریکآپ کېمیستري

عاطفي تړاو ورو ورو د فزیکي تړ کېدو بڼه خپله کړې وي.

نو د همدغو کېسو له وجې یې بدن کې د خوشالۍ، تړاو او تړ کېدلو هورمونونه؛ ډوپامېن، اوکسي‌ټوسین او وېسوپرېسین ازادېدل او دوی یې له کبله په یوه عجیبه له سُروره ډکه دونیا کې ژوند کاوۀ.

د هلك او جلکۍ یا په بل عبارت د مینَ او میَنې تر منځ چې رومانتیک روابط ختم سول نو بریک آپ یې بولي چې له ځانه سره یو لړ تغیرات منځته راوړي هغه د دماغي او فزیکي بدلونونو نه پرته د هورمونونو چې کېمیاوي مواد دي، تغیر هم کېدای سي نو ځکه دغه بدلون ته د بېلتانه یا د بریک آپ کېمیستري وایي.

دا خو د یوې ښایسته مودې لپاره میَنانو یو بل سره خواږه او یادګار تعلقات لرلي وي، هغه که اول وار لیدۀ وي، که بیا وروسته تماسونه او ګرمجوشي او تله راتله او دیدنونه وي او که په همدې وختونو کې

له بېلتانه يا بربېک آپه پس يې چې دا د خوښيو نړۍ په دا بل مخ سوې نو وجود يې کورټيسول ياني د فشار او پرېشاني هورمون افرازوي.

نو مينَ خوار له يوه عالم خپګان سره مخ وي ځکه چې يو خو يې هغه د خوشالۍ او مينې کيميکل د زوال ښکار وي له بلې خوا دا د فشار د هورمون زور يې سرباری سي.

دغه رواني، عاطفي او هورموني تغيرات د بې اشتهايي، بدهضمۍ، کمزورتيا او بې خوبۍ سبب هم ګرځي چې هغه بيا خپله مربوطه درملنه لري خو له کبله يې رامنځته سوی دا له غم او درد او خپګان نه ډک حالت ښه کېدای او آن بدلېدای سي خو که مينَ،

❖ ګډ شَيونه لکه چټ، سيلفياني، عکسونه او وېډيوګاني ډيلېټ کړي.
❖ هغه لارې او ځايونه او هغه خلک چې خپل مينَ ور يادوي، ترک کړي.
❖ ورزش او تمرين ته کافي وخت ورکړي نو بيا به يې د ډوپامين ياني خوشالۍ او راحت کچه لوړه او د کورټيسول ياني سترېس او بوج هغه ټيټه سي.
❖ د رواني مرستې په لټه کې سي او خپله هم له نورو سره اخلاقي او مالي مدد او ښېګڼه کوي نو بيا به غلي عواطف په حرکت راولي او د اوکسيټوسين ازادېدهٔ به يې ورک سکون بيا راولي.
❖ مراقبه سي او روحي سکون ولټوي چې ښه لار يې اذکار، عبادت، او د ملاترو ملګرو غوره حلقه لرل دي.
❖ بالاخره يو جانانه پارټنر يا د اُردو زبو په اصطلاح "شريکِ حيات" ومومي.

او ورروستۍ ټپه دا وکړي،

"زړه مې پښتون دی ماتې نه خوري
د غم لښکري به دي ټيټې سترګې ځينه"

د کولمو عصبي ناروغي

د هضمي سیستم یوه عامېدونکي ناروغي ده چې پوره نوم یې Irritable Bowel Syndrome او په لنډو یې IBS بولي.

کولمې یو رقم ځانګړي څپېیز حرکتونه لري، په طبي ژبه ورته Peristalsis وایي چې په مرسته یې هاضمه صورت نیسي او خواړۀ د کولمو له یوې برخې بلې ته وړل کیږي.

دغه حرکتونه خپله بیا له کولمو نه د تاو شاوخوا عصبي ریشو په ذریعه د دماغو لهخوا کنټرولیږي.

د دغو حرکاتو رفتار دومره ځانګړی دی چې له کبله یې هضم هم سم ترسره کیږي او د تشناب حاجت هم په خپل وخت پېښیږي چې نه لکه د قبضیت غونډې بنده په سختۍ ضرورت پوره کوي او نه لکه د اسهال غونډې بې واره.

په IBS کې د کولمو شاوخوا تارونو ته له مغزو راتلونکي سیګنالونه ګډوډیږي چې له امله یې د کولمو دا ځانګړي حرکتونه یا خو ډېر تېز سي یا ډېر ورو؛ که تېز سي نو ناروغ تل اسهال وي او که ورو سي نو قبض.

او ځیني خلک بیا په یوۀ وخت کې نسناسته او قبضیت دواړه تجربه کوي چې دې ته IBS Mixed وایي او له بدهمرغه لنډمهاله نه بلکې دوامداره وي.

له دې ور ها خوا د IBS نورې نښې په کولمو کې همېشنۍ سوزش، ناڅاپي د ګېډې تاوېدونکي دردونه، بې وخته د تشناب ضرورت، د فاضله موادو د نه تخلیه کېدو احساس او د ګیس زیاتوالی دي.

د دې ناروغي غټ سبب له دماغو د کولمو اعصابو ته د بې ترتیبه سیګنالونو راتلل دي چې دا ګډوډي بیا د رواني ستونزو لکه ستریس او ډیپرېشن له امله رامنځته کېږي ځکه خو دې مرض ته د کولمو عصبي ناروغي هم وایي.

چې د پرېشاني، دماغي بوج او دباو له وجې په ذهني فشار او زور خپګان اخته خلکو کې ډېره عامه ده.

اکثر وخت د IBS د ناروغانو د معدې او کولمو ټول ټېستونه نارمل وي البته مشورو او درملنې ته اړتیا لري، چې عبارت دي له:

١. ډاکټر د IBS مریض په تفصیل سره پوهوي چې مرض یې تکلیف ورکوونکی دی خو مرګونی نه دی.

٢. ناروغ ته یې د عصبي ستونزو په اړه رواني مشورې او یا هم که اړتیا وي نو درمل ورکول کیږي.

٣. د روټین خوراکونو بدلون او له دغو ناروغانو سره جوړ او یا په بله اصطلاح ورته مناسب غذايي رژیم " Low FODMAP Diet" توصیه کیږي.

٤. ■ تصویر کې دغه خوراکونه ښهٔ واضح سوي؛ د شنې نښې هغه دې خوري او له سرې دې ځان ساتي.

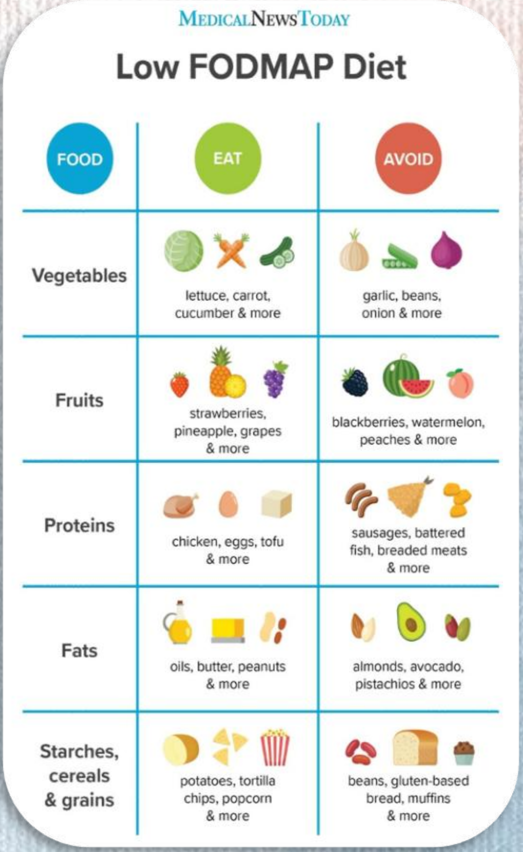
د IBS مریضانو ته باید ډاکټر ډېر وخت ورکړي چې له بدمرغه زموږ وطن کې داسې نه ده.

که په دغهٔ جای کې ووایم چې هم زرنده پخه ده او هم داني لمدې دي نو ډېره به غلطه نه وي.

له همدې امله دغه ناروغان له یوهٔ ډاکټره بل ته ځي او له بله بل ته او پنډ معاینات او نسخې به یې رواني کړې وي.

یو بله مهمه خبره دا ده چې کامیاب علاج سره سره د دې مرض د اعراضو ختمېدو یا کمېدو لپاره کافي وخت په کار دی چې د مربوطه ډاکټر له خوا باید مریض ته وضاحت ورکړل سي.

په زیاتره ناروغانو کې د IBS اعراض پوره سل سلنه له منځه وړل شوني نه دي بلکې په بریالی درملنې سره یکې دوره کمی

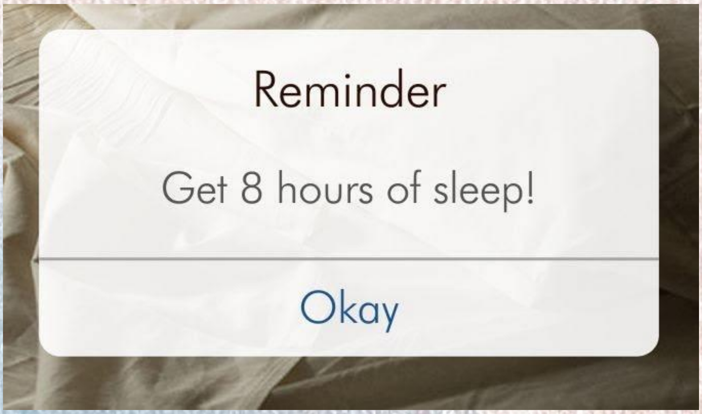


راوستل کیږي چې د زوندانه ورځنی چارې یې کم تر کمه اغېزمنې سي.

د ښه خوب اسانه چلونه

۱. "یو وخت" پلان کړئ:

تل په ټاکلي وخت د خوب اهتمام کوئ او په ټاکلي وخت د رابیدارېدو آلارم ولګوئ په دې سره به مو د بدن داخلي ساعت په ټایم او خوب منظم سي.



۲. خونه مو باید پُرسکونه واوسي:

د خوب خونه مو خاموشه، تیاره، آرامه او مناسبه ګرمه / یخه وساتئ چې خوب مو بهتر سي.

۳. د سکرین استعمال کم کړئ:

له ویدېدو کم تر کمه یو ساعت مخکې، تلوېزیون، کمپیوټر او موبایل ګُل کړئ چې وجود مو خوب ته جوړ سي.

٤. د ماښامنی خیال ساتئ:

ډېر دروند خوراک، کافي او چای مو خوب ګډوډوي نو د شپې له مخې داسې سپک خواړه او یوازې صافي اوبه کاروئ.

٥. د ورځې لږ ځان پاذابوئ:

که دنده یا مصروفیت مو داسې وي چې ناست ناست یا ډېر ولاړ او ملاست یئ نو هڅه وکړئ چې میده میده وګرځئ، یوه ګړی نیمه منډه ووهئ یا کوم بل د طبعي ورزش روټین وګرځوئ چې د شپې زر او هوسا ویده سئ.

له تورخمه اخوا معاینات په پټو سترګو ومنو؟

نن به د سرطان یوه کیسه سره وکړو هسې هم د سرطان نړیواله ورځ ده چې په آګاهي کې مو یې حصه اخیستلې اوسي.

مریض د ننګرهار حوزوي روغتون نه له یوۀ واړه عملیاته روسته د کوم ټوکن موکن په ذریعه له تورخمه اوښتی و.

هلته یې په یوۀ پرایوېټ کلینیک او یو بل لوی روغتون ایر... کې بل عملیات او کېمو کړي وو.

جراحي فایلونه او سي‌تي‌سکېن په لاس "Mesothelioma" تشخیص سره چې وطن ته راغلل نو لاري یې بندي سوې وې د بلې

کېمو له‌پاره یو رقم د زړۀ په زور کابل ته راغلل.

دلته هم د همدغه پاس تشخیص هماغه رژیم ورته شروع سو خو ناروغ له یوې تر بلې دورې کېمو چندان فرق نه کاوۀ.

خیر خبره شپږم سایکل کېمو ته ورسېدله د سي‌تي‌سکېن د بیا تکرار ورته وویل سو.

هغه یې چې نتیجه راغله نو نه یې د تازه پراګرېس او نه یې له زاړۀ راپور سره د مقایسې مزه وه بلکې یو رقم جړ راپور و.

مریض چې له دې بل سي‌تي‌سکېن سره راغی وای ډاکټره! دا غدود خو مې نور هم غټ سوي او "نَو" یې هم شروع کړی.

ایسته مې لاس نیولی جراحي - انکولوجي ته ورووست هغوی سمدستي بل عملیات ورته وکړ او یوه نمونه یې هم بایوپسي ته ولېږله.

د غوښې د نمونې "IHC" ریزلټ چې راغی نو فاینل تشخیص یې "Fibrosarcoma" ښودلی و.

اوس د دغه نوي تشخیص د کېمو تر نوي رژیم لاندې دی، درېیمه دوره یې ده خو د مریض وضعیت مخ په ښۀ کېدو دی.

اوس به راسم د دې کیسې اصل خبرې او نچوړ ته؛ هغه دا ده چې ډاکټران خو مو باید د هغه ذهنیت تر تاثیر لاندې نه

وای چې له تورخم او بولدکه "اخوا" معاینات ورته "حرفِ اخېر" ښکاره سي.

د خپلې خبر وضاحت به "End Stages"کې ښکاري. خدای مه‌که!

خبر داسې ده چې "هلته" د اوسېدلو او په یو رقم نه یو رقم ورسره د تعلق راغلیو زیاتره وطندارانو ذهنیت دا دی چې د "اېخوا" طبابت بېخي کره او پوره دی.

دغۀ سوچ زموږ ډېر ډاکټران هم اغېزمن کړي نو ځکه خو

د دغه مریض په پس‌منظر وکړم چې څنګه یې وضعیت له درېو عملیاتونو او اته دورو کیمو پس هم

یې د دې مریض وجود ته هم لاس نه ورووړ چې دغه سرطان نیولې ساحه یې وګوري په داسې حال کې چې مریض له یوې کیمو تر بلې کومه خاص بهتري نه ښودله.

زموږ ډاکټرانو هم صرف CBC او د ځیګر او ګُردو وظیفوي ټېستونه ورکول او هغه به چې صفا ول نو ډایرېکټ یې کیمو ورته رېپیټ کوله.

باید چې مریض ښه په تسلي واورېدل سي؛ وکتل سي او په اړه یې جدي تصمیم ونیول سي.

نور زه دا نه وایم چې "اخوا" ته یې راپور قصداً دغسې ورکړی یا "دېخوا" ته په لوی لاس دا بې غوري سوې.

نه نا! دلته هم د زیات بیروبار او د مریض له ډاکټرانو سره په خبر سم نه پیېدلو او د هماغه "مخصوص ذهنیت" له وجې ښه توجه نه ده سوې.

او د "اېخوا" په طبي بستونو کې خو هم څه په ګرنټي د سل سلنه دقیق راپور ورکولو ضمانتي روغتیاپالان نه دي مقرر بلکې د هغوی تشخیص هم ډېر کله دا پاس غوندې خیزي.

نو لنډه او اوږده یې دا چې باید په خپل "ذهنیت" او "باورونو" لږ غور وکړو او د طبابت او مریض په اړه اخری درجه سنجیده، مخلص او همکار واوسو.

ګینې نو د دغه بېچاره مریض غوندې کیسه به کیسې سي او د ختمېدو نوم به لا نه اخلي.

د اوبو نسخه

ښځه ړنګه بنګه ډاکټر ته ورغله وای داسې دوا راکه چې دا د ملا او هډوکو درد مې ورک سي.

ډاکټر ورته ووېل: په څه يې؟ چل څه چل دی؟ ولې دومره خوږېږې؟

ښځې ورته کړه: چې خاوند مې څنګه کور ته راننوځي او زه مازې خبر ور وکړم نو برید را باندې ښخ کړي. مظبوطه مظبوطه مې ووهي. څکه دومره درد لرم.

ډاکټر له لږ فکر روسته ورته وویل: دې نه پس دې چې مېړه څنګه کور ته راننوت؛ ته د دوو ساعتو لهپاره د اوبو غرغړه شروع کوه.

دوه اونۍ بعد ښځه ایغه نېغه کلینیک ته را ننوتله او ډاکتر ته يې ووېل: غرغړې خو سم کار ورکړ؛ هغه ورځ ده او دا ورځ ده چې بیا مې هیڅ وهل نه دي خوړلي.

ډاکټر په مسکا ورته ووېل، بالکل! همداسې دې چې خوله بنده وي نو تر منځه به مو کراره کراري وي.

پاکـــې اوبه د
صحي ژوند
ضمانت
کوي

SEHAT KOR

First Year, Fourth Issue | Asad–Sunbula 1405 SH August–September 2026 | Safar–Rabi al-Awwal 1448 AH

لکه څنګه چې د خراب سوي بدني فزیک لهپاره بېرته ډایټ، جیم او نور تمرین ته مخه کوئ؛ دغسې لږ خپل ذهن او زړۀ ته هم متوجه اوسئ ګوندې خپلو باورونو، اعتیاد او اعتقاد مو رواني روغتیا هم خرابه کړې وي او خبر هم نه وئ..! چې ریکوري یې بیا له بدني هغې ډېر مصرف غواړي..